



HORUMARINTA CAAFI- MAAD MASKAXEEDKA!

MASHRUUCA
ETNIMU

HORUMARINTA CAAFIMAAD
MASKAXEEDKA DADKA
DUQOBAAYA EE AJNABIGA AH



**HORUMARINTA
CAAFIMAAD
MASKAXEEDKA!**

Hagahan waxaa loo sameeyey Suomen muistiasiantuntijat ry mashruuceeda ETNIMU, kaas oo loogu talagalay horumarinta caafimaad maskaxeedka dadka duqoobaaya ee ajnabiga ah. Mashruuca waxaa maalgeliyey deeqada ay bixiso STM. Hagahan qeyb ka mid ah daabacaada mashruuca ETNIMU, kuwaas oo ku kala qoran, af-soomaali, istooniyaan iyo luqada ruushka
Sii aqri: www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

DAABACAAD:

Suomen muistiasiantuntijat ry (Ururka khaburada xasuusta ee Finnishka)

KOOXDA WADASHAQEYNTA:

Siiri Jaakson, Maareeyaha mashruuca, ETNIMU
Urve Jaakkola, isuduwaha mashruuca, ETNIMU
Tuula Vainikainen, wariye
Tiina Auer, sawirada, hindisaha naqshadeynta

TAXANAHA:

Daabacaadaha Suomen muistiasiantuntijat ry
ISSN 2343-2489
Julkaisu 17/2017
ISBN 978-952-7227-24-4 (nid)
ISBN 978-952-7227-23-7 (pdf)

DALABKA:

Suomen muistiasiantuntijat ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki
tel: (09) 454 28 48
email: info@muistiasiantuntijat.fi
www.muistiasiantuntijat.fi

MACLUUMAADKA TIXRAACA:

Jaakson S, Jaakkola U.
Horumarinta caafimaad maskaxeedka!
Suomen muistiasiantuntijat ry:n daabacaada 17/2017.
Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy, 2017.

Hordhac

Hoos u dhaca caafimaadka maskaxda iyo xanuunada maskaxda kuma xirna luqada, hab-dhaqanka iyo dhalashada. Buug-hagehaan idinka ayaa la idiin qoray, oo ah hagayaasha kooxaha, kuwaas oo horumarinaaya caafimaadka maskaxda ajnabiga Finland degan. Hagaha waxaa kale oo loogu talagalay waayeelka asalkoodu ajnabiga yahay kuwaas oo xiiseynaya horumarinta caafimaadka maskaxdooda iyo arimaha ku saabsan xasuusta.

Macluumaadka ku saabsan xasuusta waxaa in badan lagu daabacay luqada finnishka. Hagahani wuxuu isu keenayaa hal qoraal oo akhrintiisu sahlantahay mowduucyada ugu muhiimsan ee xusuusta laga qoray. Hagahan waxaa laga sameeyey casharadii mashruuca ETNIMU uu dhigay 2015-2016kii. Casharada hagahan ku qoran waxaa lagu qoray luqadaha kala ah: finnish, istooniyaan, ruush iyo af-soomaali.

Hagahan waxaa caawinaya tababarada buug-hagayaasha jimicsiga dardargelinta maskaxda 1 & 2, kaas oo lagu taliyey in lala isticmaalo hagahan. Hagayaashan waa qalab u sahlaaya tababarayaasha kooxaha inay si isku mid ah u hagaan kooxaha ay tababarka siinayaan.

Qoraalada hagahan waxaa lagala tashaday qabiiro taqasus kala duwan leh, kuwaas oo kusoo kordhiyey fikrado dheeraad ah. Caawimaadoodana waan uga mahadcelinaynaa! Waxaan sidoo kale u mahadcelinaynaa kooxda mashruuca ETNIMU, wada-howlgalayaasha iyo ururka Suomen muistiasiantuntijat ry caawimaadey ka geysteen sameynta hagahan.

**Tallaabo tallaabo ayaa lagu gaaraa
caafimaad-maskaxeed hagaagsan!**

Siiri Jaakson
Maareeyaha mashruuca

Urve Jaakkola
Isuduwaha mashruuca

Xusuustu kuma dhamaato isticmaalka, ee waa bilcaksi!

Horumarinta caafimaad maskaxeedka!

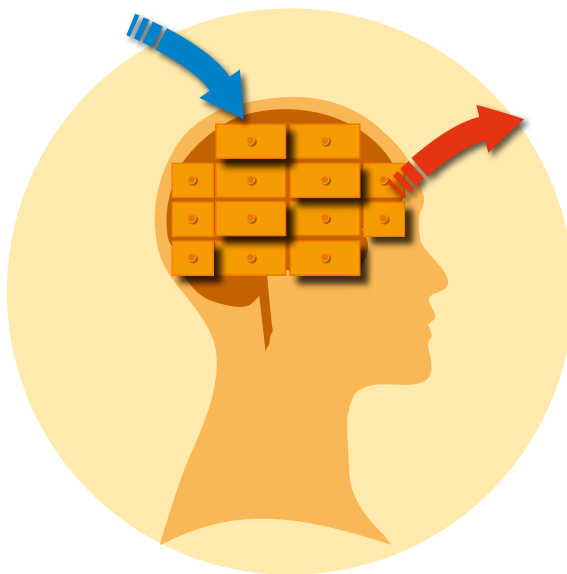
Tusmo	1. Xogta xusuusta	7
	Maxay tahay xusuustu?	7
	Waxyaabaha saameeya xasuusta	8
	Gabowga iyo hilmaanka	
	Goorma ayaa laga welwela xasuustaada?	9
	2. Caafimaadka Maskaxda	10
	Hiddaha	10
	Caafimaad maskaxeedka waxaa saameeya	10
	Xanuunka	11
	Wadnaha iyo maskaxda	11
	3. Qalqalka xusuusta, Jirooyinka xasuusta iyo Xusuus Xumo	13
	Hilmaanka	13
	Duqowga iyo shaqada xasuusta	13
	Qalqalka xasuusta	14
	Jirooyinka xasuusta	15
	Xusuus Xumo (Dementia)	16
	Hab-daaweynta cudurka xusuusta	17
	4. Maskaxda faraxsan si wanaagsan ayey wax u xasuusataa	18
	Xasuusashadu way wanaagsan tahay	18
	Caawinta xusuusta	19
	Maskaxda tababarkeeda iyo jimicsigeeda	20
	5. Dareemada	22
	Noocyada dareemada	22
	Udgoonka iyo dareenka	24
	Xusuusta urka	24
	6. Jimicsiga	26
	Saamaynta uu caafimaadka ku leeyajay jimicsiga	26
	Waayeenimadu jirka ayey bedeshaa	27
	Faa'iidada nolol-maalmeedka	27
	Talooyin	28
	7. Dibad-ubixid	30
	Sare u kac, una bax banaanka	30
	Wada joogitaanka kaymaha	30
	Xuquuqda qof walba	31
	8. Nafaqo	32
	Nafaqada iyo gabowga	32
	Cunta dheelitiran ayaa taageerta caafimaadka iyo jirdhiska	32
	Nafaqada iyo daawada	35
	9. Hurdo iyo hurdo xumo	36
	Qeybaha iyo wakhtiga laxanka hurdada	36
	Baahida hurdada, hurdo yaraan iyo deyn hurdo	37
	Hurdada iyo gabowga	37
	Hurdo la'aan	38
	Talooyinka dayactirka hurdada	39
	10. Qoraallo	40
	11. Sawirka qolka	42
	Si wanaagsan ula dhaqan qofka qaba cudurka xasuusta	42
	Isbedelka dhaca markuu yimaado cudurka xasuusta	43
	Calaamadaha digniinta ee cudurka xasuusta	44
	12. Dhammaad	47

1. Xogta xusuusta

Maxay tahay xusuustu?

Xusuustu waxay ku taal maskaxda, taas oo howl-galka dadka muhiim u ah waana xubnaheena tan ugu jilicsan. Maskaxdu waa nidaam adag oo u nugul waxyeellada dibadda. Waana in la ilaaliyaa – isticmaal koofiyad markaad baaskiilka wado, baabuur-tana xiro suunka kursiga iskana ilaali in madaxaaga jug ku dhacdo. Isticmaalka maskaxda waa daryeel-keeda ugu fiican, in la isticmaalana kuma dhamaato. Xusuusinta iyo barashada wax cusub waa qeyb muhiim u ah dayactirka caafimaadka maskaxda.

Xasuustu waxaan ugu baahanahay dhaq-dhaqaaqeena jirka iyo kan maskaxeed. Xasuusta ayaan naga caawisa nololmaalmeedka, waxyaabo cusubna aan baran karnaa, sidoo kale waxaan isticmaalnaa xogtii iyo qibradihii hore iyo kuwa cusub.



Wax cusub
in la barto way
fududahay,
haddii arinka aad xiisaynaysid,
wixii la rabo in la bartana waa
lagu celceliyaa marar badan,
waana in loo foajignaadaa
waxaad qabanaysid.
Marka la sii gaboobo ku
celceliska muhiim ayey
sii noqotaa.

Shaqsiyadeena qofnimo iyo taariikh noleedkeena ayaa lagu xafiday xusuusteena. Xusuusta waxay xambaarsan tahay dhaqankeena. Waxayaabaha nala baray iyo dhaqankeena arimaha ugu muhiimsana waxay ku keydsamaan xasuusteena waqti dheer.

Waxyaabaha saameeya xasuusta

WELWEL: wuxuu noqon karaa mid gaaban ama mid mudo dheer socda. Welwelka gaaban saameyn kuma yeelan karo xasuustaada. Waa mid

gudbaaya, wuxuuna noqon karaa isbedel fiican. Welwelka dheer wuxuu saameyn ku yeeshaa dhibaataada xasuusta. Isbedelada waa wayn, sida u guuritaanka wadan kale waxay keenaan welwel. Haddaad dareentid inaad welwelsan tahay ama walaac ku hayo raadi sababta. Ka feker inaad saameyn karto sababaha walaaca keenay ama qofka kaa caawin kara inaad xal u heshid arinmaas.

WALBAHAAR: Walbahaarku waa qayb ka mid ah welwelka. Qofku markuu arin cadaadisa ama welwel hayo ayuu murugaysan yahay. Isbedelka deegaanka ama xaaladaha caafimaadka waxay keeni karaan walbahaar.

JIROOYINKA IYO XANUUNKA: Jirooyinka qaar-kood iyo xanuunka la dareemo waxay saameyn ku yeeshaan xasuusta. Waxaa fiican in laga taxadaro sidii xanuunka loogu heli lahaa daawo ku haboon.

DAAWOYINKA: Daawooyinka waxay wax udhimi karaan maskaxda shaqaynteeda. Waana arin shaqsi walba gaar u ah. Haddii aad dareentid in daawada cusub ay xusuustaada hoos u dhimeyso, u sheeg dhaqtarka. Kadib wuxuu kuu raadinaayaa daawo ka duwan tii hore.



DAAL: Markaad daalantahay xusuustu si fiican uma shaqeyso. Daalka waxaa keeni kara hurdo yari iyo sidoo kale dhiig yaraanta birta oo yar keenta iyo fiitamiin la'aan.

HURDO LA'AAN: Hurdo la'aantu waa arin caam ah. Qofka markuu duqoobo hurdadiisu way yaraataa, waxaana sabab u ah arimo badan. Hurdo la'aanta ku heysa kala hadal dhaqtarka.

KELINIMO: Kelinimada maskaxda ayey wax u dhintaa, waxayna keentaa niyadjab dareen inaan lagu baahneyn.

Caafimaadka maskaxda waxay leedahay tiirar badan:

- Jir caafimaad qaba
- Dareenka niyada
- Xiriir bulshadeed

Dhaqankeena, aan u dhalanay kaaso o aan xambaarsanahay, wuxuu taageeraa caafimaadka maskaxda.

Caafimaadka maskaxda waxaa loola jeedaa daryeelka maskaxda iyo qaab nololeedka horumariya maskaxda kuwaas oo ka mid ah

- Cunto caafimaad leh
- jirdhis kugu filan
- inaan la isticmaalin qamrada iyo daroogada
- maskaxda oo in ku filan la dhibo iyo dardargelinteeda: barashada arimo cusub
- hurdo kugu filan
- inaad marwalbo iska ilaaliso welwelka

Arimaha ugu muhiimka ah ee caafimaadka maskaxda hormariya waa dhaqdhaqaaqa iyo la dhaqanka bulshada. Cayaaraha jimicsiga, hiwaayadaha madaalallo iyo la kulanka saaxiibada iyo qaraabada saameyn wanaagsan ayey leeyihiin. Maskaxdu weligeed ma dhameystirmato, laakiin shaqadeeda ayaa is bedesha nolosha oo dhan. Arimaha deegaankana sameyn ayey ku leeyihiin shaqada maskaxda.

Siduu qofku wax u xusuusto ama u isticmaalo maskaxdiisa arimaha ku keydsan maalinwalba waxay saameyn ku yeelataa daryeelka caafimaad ee da'walba.

Isticmaalka maskaxdu waxay ku xirantahay waxbarashada, awooda shaqada iyo ku noolaanshaha nolol madax-banaan.

Qofwalba caafimaad-maskaxeedkiisa wuxuu ku xiran yahay hab nololeedkiisa.

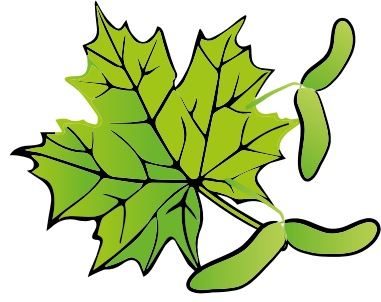
Gabowga iyo hilmaanka

Xusuusta waxaa bil caksi ku ah hilmaanka. Dadkana inta badan arintaas ayey ka welwelaan. Aagaarkeena arimo badan ayaa ka dhaca mar walba, marnaba ma xasuusan karno kuligood mana ku keydin karno maskaxdeena. Waa arin dabiici ah lagana maarmin inaan hilmaamno arimo, kuwaas oo muhiim noo aheyn. Qof walba xasuustiisa hilmaan ayaa soo galo mana aha in laga welwelo.

Si fudud ayaa arimaha loo hilmaamaa, haddii:

- la deg deg sananahay
- la daalanahay
- aan foajignaan la siin mowduuca
- la welwelsanahay

Waxaa wanaagsan, in xooga la saaro foajignaan iyo arimaha siday u kala horeeyaan loo kala xaliyo. Qofwalba kobcinta xasuustiisa waxbuu ka qaban karaa.



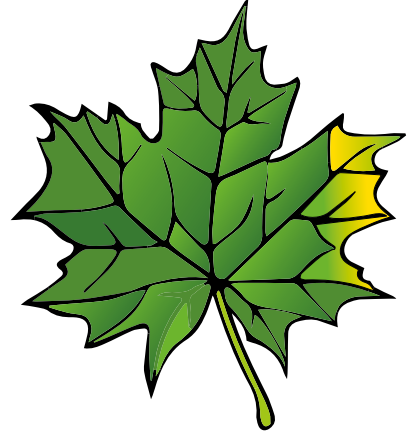
Howlaha xasuusta waxaa daaweeyaa

- raashin dheelitiran
- jimicsi ku filan
- niyad fiican
- hurdo kugu filan
- maskaxda ood tababartid

Goorma ayaa laga welwela xasuustaada?

Dad badan ayaa ka feker, inay caadi tahay haddii la ilaawo magaca qof aad garanaysid. Laakiin haddii hilmaankaas uu dhib u keeno nolol maalmeedkaaga reerkaagana ay dareemaan isbedelkaas, Sidaas daraadeed waa in la baaraa dhibka xasuusta waxa keenay (eeg. bogga. 14aad "Dhibka xasuusta waa in laga welwela, markii..."). Xasuus la'aantu waxay noqon kartaa mid dhamaata ama daawo leh, waana la daweyn karaa. Waxayna leedahay daawo.

Haddii aad ka shakisid xasuustaada in isbedel ku dhacay markii loo eego sidii hore, waxaa muhiim ah inaad caawimaad raadsatid si aad u ogaatid isbedelka halkuu ka yimid. Waa inaad marka ugu horeysa la xiriirtid dhaqtarkaaga ama rugta bukaan socod eegtada caafimaadka xusuusta/kalkaalisada.



Xusuustu
kuma dhamaato
isticmaalka,
ee waa bilcaksi.

Wax ka bedel arimaha
aad joogtada u samaysid,
si ka duwan u samee waxaad
horay u samayn jirtay,
baro wax cusub, samee
shaqooyin adag oo
u baahan inaad ka
fikirtid!

2. Caafimaadka Maskaxda

Bani'aadambku wuu dhanyahay – waxwal-bana wey isa saameeyaan. Caafimaad-keena waxaa saameeya hanaan dhaxalka, deegaanka aan ku noolnahay iyo dooras-hooyinka aan sameyno intaan noolnahay. Deegaanka busho iyo dhaqanka aan ku noolnahay kuna soo kornay waxay saameyn weyn ku leeyihiin caafimaadkeena jirka iyo kan nafsiga ahba. Deegaanka bulshada waa awood nololeedkeena, laakiin haddaan ka tagno oo aan keli ku noqo dhaqan kale waxaa inta badan u nugolnahay jirooyinka.

Dhaxalka iyo deegaanka lagu noolyahay isku dar-kooda waxay saameyn ku yeeshaan nolosheena, sida waxyaabaha qatarta keeni kara inuu nagu dhaco jirooyin kala duwan.

Daryeelka maskaxda iyo caafimaadkeeda waxaa keena waxyaabo kala duwan. Waxaana ka mid ah sida niyadjabka badan ama hurdo xumada kuwaasoo si deg deg ah u yareeya daryeelkeena. Waxyaabaha kalena waa dhiigkarka, xayrta cad (kolesterool-ka), iyo culeeyska kuwaasoo saameeyaan daryeelka maskaxdeena iyo caafimaadkeena waqti dheer kadib.

Hiddaha

Waxaa haddiyad dhalasho loo helaa dhaxalka hiddaha kuwaas oo qof walba siduu u egyahay ka yimaadaan, waana mid shaqsi walba gaar u ah. Sidoo kale hab-nololeedkaaga iyo degaankaad ku nooshahay, waxay sameeyaan siduu hiddaheena (geenigu) u shaqeeyo. Dhaxalka hiddaha waxaa ka mid ah muuqaalka, midabka jirka, dhererka, cabirka lugaha, midabka indhaha iyo hanaanka faraha. Dhanka caafimaadka waxaa muhiim u

ah cudurada la kala dhaxlo. Qoysaska qaarkood waxaa ku badan jirooyinka xusuusta, kuwa kalena cudurada wadnaha ama sokorowga. Kansar la iska dhaxlana waa jiraa.

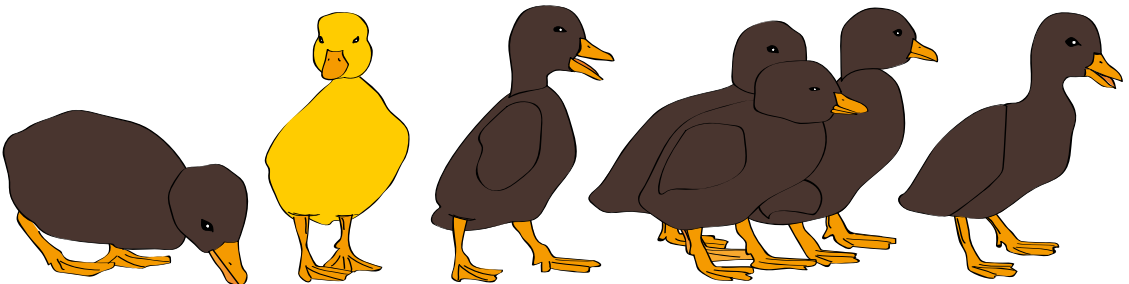
Caafimaadka iyo jirooyinka inta badan jillba jillka kale ayuu u gudbiyaa. Dhaxalka hiddaha marka laga reebo waxaa saameyn ku yeesha caadooyinka iyo dhaqanka. Sidaa daraadeed waa muhiim inaan hab-nololeedkeena ka taxadarno.

Caafimaad maskaxeedka waxaa saameeya: Jirka iyo maskaxda iyo caafimaadka bulshada

Jirka iyo maanka way isla shaqeeyaan weyna isku baahan yihiin. Daryeelka laguma cabiro oo kaliya dhismaha jirka taamka ah ama caafimaadkiisa. Sidoo kale dhanka niyada saameyn weyn ayey ku leedahay awooda la qabsashada ama foajignaanta. Muhiimada deegaanka bulshada ayaa la ogaaday sanado dhow ah ka hor.

Caafimaadka jirka

Caafimaadka jirka ama dhimihiisa wey isku xiranyihiin. Waana awoodeena aan ku maalmulno jirkeena. Caafimaadka taamka ah waxaa ugu muhiimsan cadaadiska dhiiga oo caadi ah, kolesteroolka dhiiga, culayska oo la iska ilaaliyo, jirka jimicsiga iyo dhaqdhaqaaqa u sahlan (lafaha, muruqyada) iyo firfircoonida xubnaha laabma. Jirka jimicsigiisa joogtada ah waa muhiim. Jimicsigana waa inuu noqdaa mid caadi ah, joogtana ah kana tirsan nololshaada caadiga ah.





Caafimaadka maskaxiyanka

Waa inaan masuuliyad iska saarnaa caafimaadkeena maskaxeed iyo kan jirkaba. Si aynu u helno habka ugu fiican oo aan nafteena ku baran laheen kuna ogolaan lahayn. Caafimaad maskaxeedkeena wuxuu saamayn kuleeyahay daryeelkeena. Qofku saameyn ayuu ku sameyn karaa samaqabka maskaxda iyo jirkisaba. Inta badan waxaan isticmaali karnaa awoodeena gaarka oo xaalad walba arimaha ku xalin karno taas oo ay niyada fiican ku xirantahay.

Caafimaadka bulshada

Taageerada laga helo dadka kale, gaar ahaan bulshadaada waxay horay u marisaa caafimaadka difaacna u noqdaa cudurada. Kalinimadu waxay kordhisaa halista cuduro badan. Qofka u guura dhul kale kaas oo ka fogaadey reerkiisa iyo deegaankii uu kusoo dhaqmay wuxuu u nugulyahay cuduro kala duwan.

Xanuunka

Xanuunka wuxuu tilaamaamaa inta badan culays ama welwel jirka waqti dheer saarnaa. Xilliga murugada xanuunku si aad u badan ayaa loo dareemaa isla markaasna awooda daawada hoos ayey u dhacdaa.

Xanuunada gaagaaban, sida madax xanuunka ama ilkaha, xanuunkooda waxay saameyn ku

yeeshaan caafimaadka jirka iyo kan maskaxiyanka. Dareenku wuu fiicnaadaa markuu xanuunku yaraado.

Cudurada soo jiidama ama jirooyinka adag waxay sidoo kale saameyn ku yeeshaan caafimaadka jirka iyo kan maskaxiyanka. Qofka niyada wanaagsan waxay u sahlan tahay inuu aqbalu jirooyinka iyo isbedelka jirkiisa ku dhacaya.

Qatarta ugu weyn ee caafimaadka maskaxda waa cudurada wadnaha. Qof walba wuxuu qatar u yahay in cuduradaas ku dhacaan.

Wadnaha iyo maskaxda

Wadnaha iyo maskaxda si xooggan ayey iskugu xiranyihiin. Isbedelka wadnaha ku dhaca wuxuu saameyn ku leeyahay sidoo kale caafimaadka maskaxda. Wadnahu waa "mashiinka" jirka oo dhan. murqaha wadnaha xoog ayey leeyihiin, laakiin way u fududahay inay dareemaan isbedelka jirka gudihiisa iyo dibaddiisaba.

Waxyaabaha saameynta ku yeesha awoodda wadnaha:

- wadna-xanuunka oo lagu dhasho (caadi ma aha)
- isbedelka garaaca wadnaha
- dhiiga oo kor u kaca
- heerka xayirta cad (kolesterool-ka) oo kor u kaca
- isbedelka burada dhuunta, burada dhuunta oo si xad-dhaaf ah ama daciif ah u shaqaysa.
- cudurka sokorta(diyabeetiko)
- Infekshanka iyo caabuqa
- cudurada firuska
- heerka/xaalada afka iyo ciridka
- Buurnaansho
- habnoleedka xun: sigaarka, cunto aan dheelitirnayn, jimicsi yar.

Siday arimahaan kor lagu soo xusay ay saameyn ugu yeelan karaan nidaamka jirka?

Isbedelka ku dhaca wadnaha waxuu saameeyaa xaalada xididdada dhiiga, xididdadana sidoo kale wadnaha ayey saameyaan. Dhiiga oo kor u kaca wuxuu keenaa wadna-xanuun iyo maskaxda oo dhiig ku furma. Kolestoorolka oo aad kor ugu kaca wuxuu dhaawacaa wadnaha iyo xididdada dhiiga. Xididdada dhiiga waxaa ku abuurma cinjirada xira socodka dhiiga. Markaas oksijiinka iyo nafaqada si fudud uguma wareegi karaan xididdada.

Waxyaabaha wel-welka keena jirkoo dhan ayey saameeyaan. Cadaadisyaada yar yar markay isku darsamaan waxay keenaan wel-wel badan. Jirkoo dhanna si xoogleh ayuu u dareemaa wel-welka, sida:

- murqaha oo adkaada, cadaadis badana ku yimaada
- dhiiga oo sare u kaca, garaaca wadnaha oo bata
- dheefshiidka oo hoos u dhaca
- dareenka xanuunka oo sare u kaca
- niyadjab iyo xusuusta oo goosgoos noqota
- dareenka oo qafiifa, foojignaanta oo is bedesha
- madaxanuunka oo bata

Dhacdooyinka wel-welka culays nooma keenaan, laakiin waxay ku xiran tahay sidaan u aragno.

Isbedel kasta oo fiican ama xun wuxuu badiyaa dareenkeena welwelka. Ma jiro shay kaliya oo kiciya welwelka, ee wuxuu ku xiranyahya sidaan u aragno waxyaabaha nagu dhaca iyo mowqifka dabeecadeena. Arimaha nagama nixiyaan, laakiin waxaa naga nixiya sidaan u aragno ama u fahano.

Caafimaadkeena waxaan ku saameyn karnaa:

- inaan dhagaysano jirkeena
- inaan u foojignaano baahideena gaarka ah

Waa muhiim inaan mar walba ka taxadarno caafimaadkeena iyo hab nololeedkeena. Intaadan xanuunsan ka feker caafimaadkaaga. Qaar ka mid ah jirooyinka qatarta ah markay kugu cusub yihiin lama ogaan karo, hadaadan taxadar gaar ah u lahayn caafimaadkaaga. Nasiib wanaag Caafimaadka wuxuu ku fiican yahay in waxyaabo yaryar lagu horumarin karo.

Ma aha waqti lumis iyo micnodaro in lagu dadaalo sidii caafimaadka kor loogu qaadi lahaa. Dadaalkaasu wuxuu sare u qaadayaa heerka caafimaadka, fiicneeyaa heerka maskaxda korna u qaadaa qiimaha nolosha. Markaad caafimaad qabto, kadib ayaad daryeeli kartaa reerkaaga iyo dadka aad jeceshahay.

Kor ayaan u qaadi karnaa caafimaadkeena ama waan iska indhatiri karnaa – kuwaa ayaa ku xiran waxyaabaha maalin walba aan sameyno. Dhibaatooyinka caafimaadka intooda badan waxaa xal loogu heli karaa isbedel yar kaas oo saameyn weyn ku leh habka loo nool yahay, kuwaas oo aan ka hali doono.



3. Qalqalka xusuusta

Xasuustu waxay ku taalaa maskaxada, sidoo kale xalinta dhibaatooyinka, howlaha isdhexgalka iyo dareenka. Xasuusashadu waa shaqada ugu muhiimsan ay maskaxdu qabato. Waa silsilad dhacdo caqliyeed, taas oo unugyada dareenka maskaxda ay wadashaqeyn ballaaran sameeyaan. Waxyaabo badan ayaa xusuustu isku waqti ka qabataa qeybaha kala duwan maskaxda. Sidaa daraadeed ma jirto meel kaliya oo maskaxada lagu tilmaami karo qeybta xusuusta.

Xusuusta waxay u kala baxdaa Xasuusta shaqada ee gaaban iyo Xusuusta dheer ee keydka:

XASUUSTA SHAQADA EE GAABAN waa mid gaaban, badanaa waxay qadataa daqiiqad in la xasuusnaado iyadoo waqtigaasna la sii habeynaayo. Xasuusta shaqada waxaa la isticmaalaa sida marka wax la aqrinaayo, la xisaabaayo, lambaro la xasuusanaayo iyo barashada waxyaalaha cusub. Xasuusta shaqadu waxaa markiiba geli kara arimo kooban, markaas ka dib waxaa lagu xareeyaa qaybta xasuusta muddoda dheer ama waa la hilmaamaa. Xasuusta shaqada inta geli karta way yaraataa marka la duqoobo iyo marka niyad jabka kugu dhaco.

XASUUSTA DHEER EE KEYDKA waxay keydisaa macluumaadka ilaa waqti dheer. Kaydka xasuusta sidiisaba wuxuu haynkaraa waxyaabo badan oo aan xadlahayn. Ka soo celinta kaydka xasuusta arimihaaad hilmaantay ayaad xasuusataa.

Xanuunada xasuusta ee kala duwan waxay dhaawacaan maskaxda qeybaheeda kala duwan. Cudurka Alzheimer dhibkiisu waa in xasuustu aysan ku keydsamin qeybta shaqada ee xasuusta dheer. Cudurka Parkinson-kana shaqsigu ma xasuusto wixii horey uu u xasuusan jiray oo ku keydsanaa xasuusta dheer oo wuu hilmaamaa.

Keydka xasuustu waxa loo kala qaybiyaa sadex:

- **XASUUSTA DHACDOOYINKA**, waxaa ka mid ah waxyaalihii nolosheena horay noogu dhacay oo dhan



- **XASUUSTA MACLUUMAADKA**, oo kamid ah wixii la bartay, sida micnaha ereyada iyo xisaabta.
- **XASUUSTA XIRFADA**, oo kamid ah dhaq-dhaqaaqii aad baratay, sida wadida baaskiilka ama qoritaanka teebka.

Hilmaanka

Xasuusta qaybteeda kale waa hilmaanka. Waana qeyb lagama maarmaan ah waxayna kamid tahay qeybaha xasuusta. Shaqada xasuusashada macquul ma ahaan laheyn, haddi aan arimaha qaarkood la hilmaameynin.

Hilmaanku waxay u dhacdaa labo nooc:

- Marba marka ka sii danbaysa haddaan xasuusta la isticmaalin waxay noqotaa mid daciif ah.
- Markii loo baahdo arimo badan in la xasuustaa, taas oo keenta hilmaan badan.

Duqowga iyo shaqada xasuusta

Duqownimada caadiga ah marnaba kama mid aha xasuusta aad hoos u dhacda, taas oo keenta in nolol-maalmeedka adkaado.

Isbedelka duqowgu waa mid shaqsiyadeed, laakiin arimaha soo socda way shaqeeyaan:

- Awooda waxbarashadu way hartaa
- Keydinta xasuusta iyo soo celinteeda way isdhintaa
- Deegaanka qayb ayuu ka qaataa – foajignaantana way yaraataa
- Xasuusta ku keydinteeda ma yaraato
- Aqoonta iyo farsamada aad horay u baratay waa kuu haraan
- Tilmaanta iyo waxaad isha ka garato way kuu haraan
- Ibedelka aan badneen wuxuu bilowdaa 40 sano wixi ka danbeeya, laakiin isbelka wayni wuxuu yimaadaa markuu gaaro 75 iyo wixi ka badan
- Marka ugu horaysa uu isbel ku dhacayo waxa luma xusuusta magacyada iyo taleefoonada
- Howsha u baahan dadaalka iyo waxqabadka way sii yaraataa
- Xaaladaha saameeya daalka isku buuqida kor ayay u kacdaa

Dhibka xasuusta waa in laga welwela markii:

- Qofka ama dadkiisa ay ka welwelaan xasuustiisa dhaw
- la hilmaamo wixii la isku ogaa, sida balamaha
- Daawooyinkii lagu qoray qaadashadooda aad iloowdid
- Marka la hadlayo, erayada oo la hilmaamo
- Go'aan gaarista iyo xalinta arimaha oo kaa yaraata. Arimaha dhaqaalaha xalintooda sida bixinta biilasha iyo adeega bangiga oo qofka ku adkaada.
- Ma heli karo boorsada, telefoonka, furaha iyo alaabta kale oo caanka ah, marwalbana wuu hilmaamaa qofka meeshuu dhigay. Alaabtaasna la hilmaamo wixii lagu qaban jiray.
- Waxaa yimaada isbedel maskaxeed oo inta badan qofku wuu arxandaran yahay ama cabursanyahay waxna ma qabsan karo.
- Xanuunka xasuusta oo nolo-maalmeedka adkeeya.
- Inta badan qofku ma ogaado isbedelka shaqsiyadeed ee ku dhaca, sida iskudardarsanka, shakiga ama cabsida. Qofka reerkiisa waxaa laga yaabaa inay dareemaan isbedelka ah, inuu qofku rabo inuu keligiis noqdo.

Qalqalka xasuusta

Dhibaataada xasuusta waxaa keena arimo badan, mid waa mid iskeed u baxda qatarna aheyn, midna waa mid jiro noqota. Dhibta xasuustu waa in laga taxadaraa.



Xasuusta shaqadeeda waxaa saamayn badan ku yeesha sida: deg-dega, daalka, foajignaanta, laakiin markaad nasato iyo habeenkiina si fiican u seexato xasuustu waxay u shaqaynaysaa si caadi ah.

Sababaha ku meel-gaarka ah, oo kadib xasuustu ku noqon karto sideedii hore:

- qal-qalka wareega dhiiga maskaxda
- jug fudud oo maskaxda gaarta
- daawada iyo daroogada
- niyadxumada iyo qasnaanta

Sababaha la daaweyn karo, kuwaas oo ay muhiim tahay in horey loo ogaado si daawadeeda saxda ah loo helo:

- qal-qalka niyada, sida buufiska ama murugada
- Isbedelka dheefshiidka ku dhaca iyo waxa ka maqan, sida isbedelka ku dhaca qanjirka burada, fiitamiinka B12 oo yar
- Jirooyinka maskaxda sida xuubka maskaxda oo infekshan/caabuq gala ama burooyinka maskaxda kasoo baxa

Xaalad joogto ah, kuwaas oo aan horay u socon oo daaweytooda ay muhiim tahay. Baxnaanintoodana laga helo raysasho yar:

- Xaaladaha dhaawacyada maskaxeed ee kala duwan, sida dhaawaca maskaxda, dhiigoo maskaxda ku fura ama infekshanka
- Xaalada dambe ee kicinta (gargaarka deg dega ah)

Jirooyinka qal-qalka xasuusta ee sii socda, kuwaas oo ah inay sidaan la hakin karo lana hormariyo tayada nololeed ee qofka cudurka qaba, haddi dhibaatooyinkaas lagu xaliyo sida ugu dhaqsaha badan:

- Cudurka Alzheimerka
- Hilmaanka ka yimaada xididada dhiiga
- Hilmaanka leyw-ga –dementiga
- Foolka ama isbedelka xuubka foolka

Jirooyinka xasuusta

Qalqalka xasuusta waxow ka yimaadaa waxyaalo kala duwan kaasoo kan ugu xun uu yahay jirada xasuusta.

Jirada xasuusta waxaa halis u ah oo keeni kara:

- da'da: jirooyinkaas way bataan markii la duqoobo
 - dhiig kar
 - sokorow
 - kolesteroolka oo kacsan
 - jimicsi la'aan
 - miisaanka culus
 - aqoon yaraanta
- Markay bataan haliskeenayaasha waxaa kordha halista jirooyinka xusuusta.

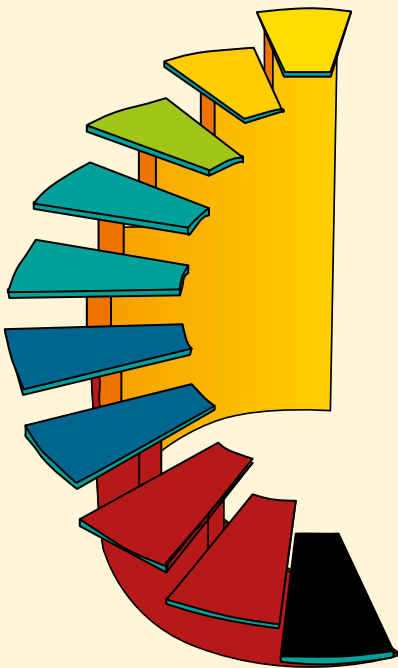
Cudurada xusuusta ee fida waxaa ka mid ah:

Cudurka Alzheimer

Alzheimer waa nooc ka mid ah dementiga oo noqda cudurka xasuusta. Waana ilaa 65-70 boqolkiiba cudurada xasuusta ee sii kordha.

Alzheimer waa cudur maskaxda wax gaarsiya oo u faafaaaya si tartiib tartiib ah. Cudurkaan wuxuu ku dhici karaa xataa dadka da'da dhexe ah.

Alzheimerku wuxuu inta usii kordhaa qeyb-qeyb



QEYBTA HORE:

- wuxuu rabo samayntiisa waa sideedi, manana la jiid jiidan karo
- arimaha dhaqaalaha: tusaale: fahamka waraaqaha bangiga iyo biilasha bixintooda waa laga yaabaa inay ku adagtahay

QEYBTA FUDUD:

- Waxaa dhici karto in ay dhib tahay arimaha adag xalintooda luqadana ku adkaato
- Qofka wuu ka soo bixi karaa weli nolol maalmeedkiisa

QEYBTA DHEXDHEXAADKA:

- Awooda uu ku fahmo hadalka adag iyo inuu qofku sheego wuxuu rabo oo yaraata
- Mar walba caawimaada dad kale ayuu u baahan yahay

QAYBTA UGU ADAG:

- waxqabadkiisa oo hoos u dhaca, qofka xanuunsan oo awoodi karin inuu nolol-maalmeedkiisa xaliyo
- wuxuu u baahan yahay xanaano joogto ah iyo caawimad. Inta badana marxaladaan inuu qofku keligiis noolaado macquul ma aha

Markuu qofka sii duqoobaayo wuxuu halis u yahya inay ku dhacaan cuduradan. Cudurka ku dhacida waxay qaadataa 10 sano, laakiin wuxuu isku bedeli karaa dhorw sano ilaa 20 sano.

Badanaa sanadaha ugu horeeya way adag tahay sida lagu ogaado, jirada qofka qabana ma oga, ama ma rabo inuu ogaado. Jirada xasuusta qofka qabaana wuxuu ku sharaxaa jiradiisa inay tahay mid ku meelgaar ah oo aan waxba ahayn. Inta badan dadka qaraabada ah ayaa ogaada qofka jirada maskaxda hayso.

Calaamadaha lagu ogaado jiradaan waa mid shaqsiyeed. Arinta ugu muhiimka ah oo lagu ogaado xasuusta gaaban oo daciifta – qofku ma xasuusto, wixi isla markaas lagu hadlay, wuxuuna ku celceliyaa arimo isku mid ah, wax cusubna inuu barto way ku adag tahay. Arimaha soo socdana waa lagu arkaa:

- hadalka oo ku adkaanaysaa – erayada oo ku adkaada markuu hadlaayo
- dulmarka oo adkaada – jidadkii uu yaqaanay oo uu ka dhumo
- waxqabashada oo daciifta: bilaabista arimaha ama shaqooyinka oo adkaada
- Xalinta dhibaatooyinka oo hoos u dhaca
- astaamaha habdhaqanka: niyadjabka, degeen la'aan, gardaro iyo isbdel shaqsiyeedna waa suurtagal
- Dadka shaqeyaa waxaa laga yaabaa in lagu arko xanuunka bilawgiisa walwal, daal, buuqsanaan iyo inuu dansan yahay

Jirada xasuusta ee xididada dhiiga

Jirada xasuusta xididada dhiiga waxaa laga wadaa xididada maskaxda dhiiga oo dhibaato ka jirta waana tan labaad ee sababta jirada xasuusta. Awal waxaa lagu tilmaami jiray xanuunka dementiga.

Cudurka Alzheimerka iyo kan xididada dhiiga badanaa waxay ku dhacaan isku mar. Cudurka wuxuu u sii gudbaa talaabo talaabo iyo qofka siduu yahay oo is bedesha maalinwalba.

Calaamadaha lagu garan karo waa:

- Dhibka qabashada shaqada
- dhaqdhaqaaqa oo daciifta iyo ad-adeyg
- Dheelitirka iyo socodka oo ku adkaada
- Araga oo yaraada iyo wax kala saarida oo adkaata
- kaadida ceshadkeeda oo daciifta
- Xusuustoo yaraata

Cudurka Leyw-ga ee jirka

Cudurka Leyw-ga waa cudurka sadexaad ee jirooyinka xusuusta, laakiin labadii horey loo soo sheegay wuu ka yaryahay.

Cudurka Leyw-ga waxaa ugu badan muuqaal dhalanteedka, qal-qalka ku dhaca dhaq-dhaqaaqa sida cudurka parkinson-ka, sida adeyga, dhaqdhaqaaqa oo raaga, gariir, sidoo kale firfirfircoonaanta iyo foorjignaanta oo is bedbedesha. Mar mar waxaa kaloo lagu arkaa wareer iyo kuf-kufid.

Cudurka xusuusta ayaa sidoo kale la xirii kara cudurka parkinsonka. Inta badan dadka qaba Parkinsonka kuma dhacdo cudurada adag ee xusuusta, laakiin waxaa ku dhaca kuwa fudud oo waxqabadka nolol maalmeedka la xasuusaneynin. Cudurka Parkinsonka xasuus xumadiisa si sahlan looma ogaado, sabatoo ah waxaa lagu mashquulsanyahay cudurkan kale ee ka weyn iyo qofka jiran niyadjabkiisa macquulka ah.

Parkinson wuxuu adkeeyaa soo saaritaanka hadalka hoosna u dhigaa, kuwaas oo na tusi kara sawir qaldan oo ah awooda dhimirka oo hoos u dhacday.

Cudurka xusuusta oo keena balooga foolka

Balooga foolka oo xumaada ama dhaawacma oo keena qeybaha maskaxda oo jirada. Jiradaan waxay bilaabataa 45 sano iyo 65 inta u dhaxayso. Dadka cudurkaan qaba reerahooda kala barkood way qabaan cudurkaas. Habdhaqankooda iyo shaqsi ahaan tooda wuu isbedelaa. Jirada xasuusta ma soo deg degto sida tan cudurka Alzheimerka.

Siyaabaha lagu garto:

- Garashada oo daciifta
- Iscelinta oo lunta
- Dareenka oo yaraada
- Hadalka oo qaldama
- Niyadjab
- Muuq dhalanteed

Waxa kaloo la yaqaanaa waxyaabo badan oo kala duwan oo uu cudurada xasuusta leeyihiin sida kuwa la iska dhaxlo.

Xusuus Xumo (Dementia)

Dementi waa dhibaato ku dhacdo shaqada maskaxda ee leh marxalado kala duwan. Waxaa kaloo jiro dhibaatooyin ka imaanaaya xaga luqada, dulmarida iyo habka shaqeynta oo adkaada.



Jiroorinka xasuusta ee kala duwan waxay daciifiyaan shaqooyin kala duwan. Jirada xasuusta waxaa muhiim ah in la baaro marka hore si loo ogaado intay u sii gudbin demintiga.

Dementiga-cudurkiisa wuxuu saameeyaa sidoo kale mid ama dhowr arimood oo soo socda:

- Dhibaataada luqada, sida hadalada saxda ah oo dhuma, faham la'aan iyo helitaanka erayga oo adkaada
- waxqabadka gacmaha oo daciifa, sida dhargashadka iyo gar xiirida oo ku adkaata
- garasho la'aan, sida garasha la'aanta wajiga iyo alaabaha ama shayada
- Waqabadka garaadka oo yaraada, sida raacida tusaalooyinka ama goobaha kugu cusub maritaankooda

Demintiga waxaa loo qaybiyaa darajooyin ah sidey u kala adag yihiin, sida mid fudud, dexdhexaad iyo mid adag.

Dementiga waa astaan, ee ma aha jiro gooni ah. Waxaa mar walba keena cudur kale oo in la baaro u baahan.

Hab-daaweynta cudurka xusuusta

Waxa ugu horeeya waa in lala xiriiro rugta caafimaadka. Magaalooyinka intooda badan baaritaankan xusuusta waxaa sameyn kara dhaqaatiirta xarumaha caafimaadka ama dhaqaatiirta xarumaha gaarka ah.

Hadii laga shakisan yahay jirada xasuusta waa lagu waraysan, su'aalo ku saabsan xasuustana lagu weydiin(sida: MMSE, Cerad), dhiig lagaa qaado iyo in madaxa la sawiro. Qabiirada baara xasuusta waxay inta badan jecelyihiin inay weyddiyaan qofka reerkiisa ama asxaabtiisa xaaladihiisa oo dhan.

Welwelka xasuusta waxaa haboon in lagala hadlo dhaqtaatiirta xarumaha caafimaadka guud ama kuwa gaarka ah.

Hadii dhibaataada xasuusta waxa keenay la garan waayo, waxaa lagu diraaqaa dhaqtar qaas ah sida Dhaqtarka neerfaha ama dhaqtarka qaabilsan baxannaaninta geriatria.

Hadii aad shaki ka qabtid in xasuustaada ay ka bedelen tahay sidii hore waxaa muhiim ah inaad la xiriirto dad qibrad gaar u leh.

Haddii aad ka walwalsan tahay cudurka xusuusta inuu reerkaaga ku dhacay waxaa muhiim ah in loo geeyo dhaqaatiirta baarta xusuusta.

4. Maskaxda faraxsan si wanaagsan ayey wax u xasuusataa

Guud ahaanba, qof walba waxaa u gaar ah sida uu qalbigiisa u geliyo arimaha. Qof wuu ogaan karaa waxna ka bedeli karaa, habka ugu sahlan uu wax ku xasuusan karo. Maskaxda habka ay wax u qabato wuxuu si fiican u shaqeyaa markaan xiiso u qabno arimaha.

Arimaha waxey ku haraan qalbigeena, araga, dhageysiga, tabashada, iyo dareemayaasheena kale. Dadka qaar waxay wax ku xasuustaan aragtida, kuwana waxay maqalaan, kuwa saddexaadna waxay dareemaan ama dhaqaaqa. Barashada iyo xasuusto waxay fududahay markaan isku mar isticmaalno dareemo kala duwan.

Xasuusashadu way wanaagsan tahay

Xusuutu waa wixii la soo dhaafay oo maskaxda lagu soo celiyo, fasiraadooda iyo qiimayntooda. Xusuutu waa u muhiim xaga howlaha cilmi nafsiga taas oo wixii dhacay loo helo muhiimad. Xasuustu wuxuu soo saaraa sharafta iyo qiimaha nolohaada. Wax xasuusashada waxaan u isticmaali karnaa sawirada, muusikada iyo qoraalka buu-

gaagta.

Wax xasuusashadu waxay muhiim u tahay caafimaadka maskaxda. Habka wax loo xasuustana ma laha qaab/sharciyo gaar ah ee qof walba siduu doono ayuu wax u xasuustaa. Markaan wax xasuusaneyno waxaan maskaxda kasoo saarnaa sawiro iyo dareemo hore oo nololaha nasoo maray. Xasuustana waxay kaa caawinaysaa inaad la tacaalto dareenkii iyo waxyaabihii hore ee kusoo maray.

Xasuusta waxay noo sahlaysaa inaan dib u aragno hab nololeedkeeni hore iyo waxyaabihii faraxada iyo murugada lahaaba. Markaad xasuusaneysid wax horey u dhacay waxaad u noqonaysaa qabiir nololahaada.

Markaad wax lasoo dhaafay xasuusaneysid, arimahii hore waa la fahmaa sabatay u dhaceen markuu waqti kasoo wareego. Isla wadaaga xasuustu waxay dhalisaa is fahan isku duubni bulshadeed iyo dhaqan ah in la isu naxariisto. Marka wax la wada xasuusanayo waxaa loo gudbiyaa jii-lalka cusub tariikhda iyo dhaqanka bulshada.

Xasuusashadu waxay ku xirantahay dhaqanka iyo isla noolaanshaha bulshada:

- Xasuusta dhaqanka iyo farshaxanka waxay dheelitiraan, dejiyaana kor na u qaadaan daryeelka caafimaadeed ee qofka.
- Sameynta waxayaabaha la xiriira dhaqanka iyo la socodka dadka waxay sahashaa waxbarashada, fekerka, wax kala saarida waxayna kordhisaa hal-abuulka iyo awooda xalinta dhibaatooyinka.

Dadka waayeelka ah waxaa muhiim ah inay ka qeyb galaan munaasabadaha lana kulmaan dad kala duwan. Dhaqanka oo lala wadaago dadka kalena waxay saameyn ku leedahay caafimaadka wanaagsan iyo nololaha dheer sida jimicsigoo kale.

Farxada iyo qalbi wanaaga waa saxiibada maskaxda. Sidoo kale xasuusashada maskaxda way u wanaagsan tahay.



Caawinta xusuusta

Xasuusta waxaa lagu taageeri karaa habka gudaha iyo kan dibadda.

HABABKA TAAGEERADA MASKAXDA EE DIBADDA ma bedellaan xasuusta ee way caawiyaan.

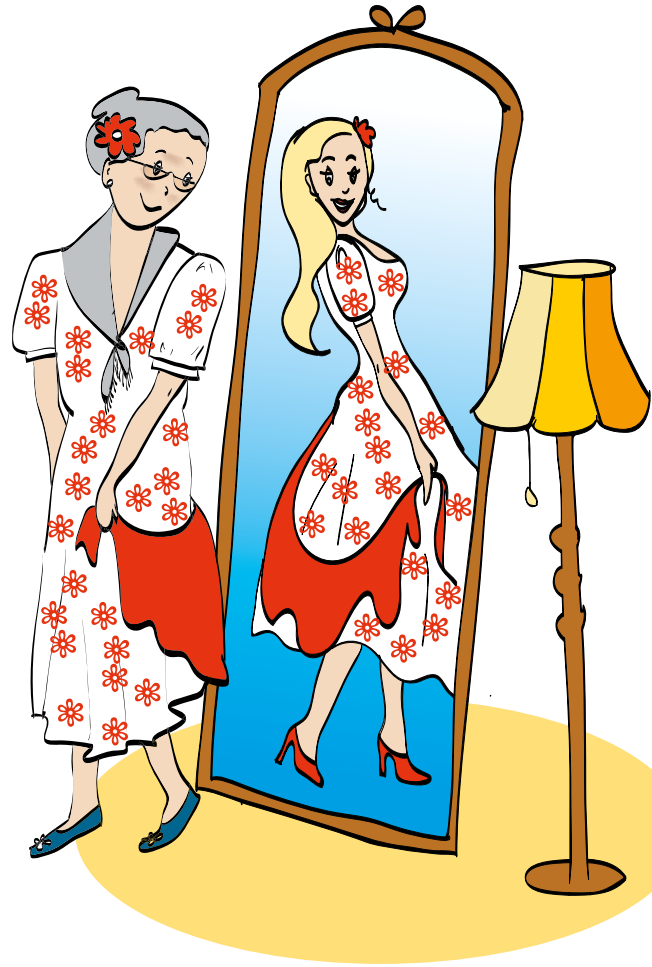
Tusaale:

- Habeynta iyo wax meeldhigida: haddii alaalbta meeshii loogu talagalay la dhigo, si sahlan ayaa loo helaa mana u baahna in la raadiyo marwalba.
- Qorida sheyga la xusuusanayo: waraaqaha, kalendarka, buug-maalmeedka, iyo liiska waxa lasoo gadayo waaxay fududeeyaan nololmaalmeedka.
- Qalabka farsamada ee wax lagu xasuusto: qalabka xasuusiya daawada, telefoonka saacadiisa, ama saacada hurdo ka kicinta waxay noo sheegaan inay tahay waqtigii daawada la qaadan lahaa, banaanka loo bixi lahaa ama la cuntayn lahaa.
- Marmar waxaa loo isticmaalaa arimo layaab leh si ay wax noo xasuusiyaan: sida xarig gacanta lagu xiray ama qoriga dharka lagu qabto oo daaha lagu dhejiyey wuxuu xasuusiyaan arin meeshaas laga qaban lahaa.

HABKA XUSUUSTA GUDAHA macnaheeda waa macluumaadka cusub oo lagu xiro kuuwii hore iyo wixii horey loo yaqaanay. Kuwaas oo fududeeya waxbarashada. Marka lasii duqoobo waxbarashadu xoogaa hoos ayey u dhacdaa. Dadka waayeelka ah waqtigii ka lumay waxay ku bedelaan, iyagoo ku xiraya arimaha cusub ama xirfada cusub qibradoodii hore ama waaya arignimadooda nololsha.

Tusaale:

- Ku cel celinta waxaad maqashay. Magaca oo lagu celceliyo codsare ama mid hoose waxay caawisaa in la xusuusto.
- Kala saarida iyo qoondaynta:
 - siday walxahu isu leeyihiin oo loo kala saaro: tusaale kala qeybinta adeega dukaanka laga keenay, loona kala hormariyo sidii dukaanka looga kala soo qaaday. Marka hore qudaarta, kadib waxayabaha caanaha laga sameyeyey ugu dambeyntiina hilibka.
 - kala saarid siday u kala muhiimsanyihiin ama meesha ay yaalaan



- Isticmaal mala-awaalka, muuqaalka iyo laxanka heesaha
- Arinta la xusuusanayo ee horay loo yaqaanay, micnaheeda iyo xiisaha loo qabo ayaa kaa caawiya inaad xasuusatid. Waxaan si sahlan u xusuusanaa sidoo kale arimaha, ay ku xiriireen dareen xoog leh, cabsi, xiiso, naasiib ama farxad.

Dhacdooyinka xusuusta fiican iyo tan xunba si fudud ayey u keydsamaan, sabatoo ah dareen ayaa la socdo.

Maskaxda tababarkeeda iyo jimicsigeeda

Maskaxdu kuma dhamaato isticmaalka. Maskaxda waxay u baahantahay in laga shaqeysiiyo. Sida ugu fiican ee maskaxda looga shaqeysiiyana waa in la qabto waxaad xiiseynaysid – keligaa ama koox ahaan in loo qabto. Intaad nooshahayna haddaad si badan u isticmaasho maskaxdaada si fiican ayey usii shaqeysaa markaad gabowdid.

Maskaxda, maanka iyo jirka way wadajiraan. Raaxo ku filan, shaqo iyo nasasho isu dheelitiran maskaxdu way u wanaagsan yihiin.

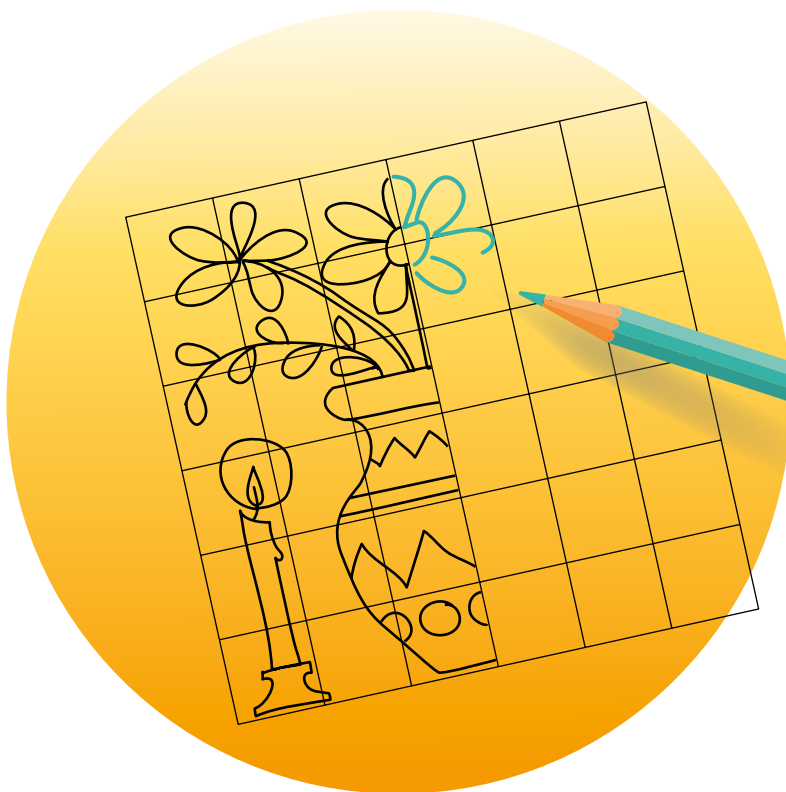
Bulshada oo la dhexgalaa waxay caawisaa shaqada maskaxda korna u qaadaa caafimaadka maskaxda. Waxyaabo badan ayaa sahlan in la isla qabto. La sheekaysiga iyo is dhaafsiga fikradaha waxay dhaqaajisaa maskaxda waxayna kordhisaa isgaarsiinta ka dhexeysa dareemayaasha. Waxaa fiican in lala socdo lagana qeybgalo nolosha bulshada kuu dhow. Waxaa wanaagsan inaad ka qeybqaato, mar-marka qaarood adigoon arimaha aadan jecleyn.

Waa muhiim in lala xiriirto saaxiibada – la kulan ama telefoo kula hadal. La wadaagista fikradaha iyo ra'yiga dadka kale waxay kaa caawiyaan sidii looga hortagi lahaa walaaca iyo niyadjabka.

Marmarka qaarkood waxaa fiican in nafta la qasbo oo la sameeyo wax aysan horey u qaban jirin. Xirfadaha cusub iyo waayo-aragnimada waxay keenaan xiriir cusub ee maskaxeed. Maalin kasta waxaa wax laga bedelaa howl maalmeedkaaga. Waxaa fiican in lala socdo waxa aduunka ka dhacaya, la aqriyo joornaalada, telfishinka la fiirsado lana dhageysto raadiyaha. Waxaad baran kartaa xirfado cusub sida farshaxanka, dhageysiga muusikada ama baro luqado cusub.

Nolomaalmeedkaaga mar mar si kala duwan wax u qabo. Ka fadhiiso miiska meelo kala duwan, sariirta dhanka kale ka seexo ama alaabta guriga meelo kala duwan dhig.

Ka hel buugaagta arimo kusaabsan xusuusta. Tusaa Muistiliitto waxay Bogga internetkooda ku soo daabacday arimahan ku saabsan sidii loo fududeyn lahaa xusuusta:



Xasuusashada waxa sahlaya

- u dhageysashada si foojigan
- usoo jeesasho – iska ilaali waxa ku qashqashaya, markiiba hal arin samee
- ku celcelin – arinta la xasuusanayo waa lagu celceliyaa kor adigoo u qaadaya
- Xasuusashada, arintii si fiican loo soo diyaariyey waa iyadoo nuskeed la sameeyey lana xusuustay – sii dhigo shayga aad qaadanaysid meel laga arki karo.
- isticmaal qalab – warqad, saacada hurdada iyo xusuusiyayaal kale
- isticmaal telefoonka gacanta – alaamka, xusuusiye, isticmaal kalandarka
- is xasuusin – joornaalkii subaxa waa in la is xasuusiyaa galabtiina
- sameyn liis xusuus – qorida liis waxaad maanta qaban laheyd iyo adeega waxay caawisaa xusuusta.
- alifbeetada – markaad rabto inaad xasuusato magac ama arin eraygay ka bilaabatey alifbeetada aqri
- hurdo kugu filan seexo – markaad firfircoontahay xusuustu si fiican ayey u shaqeysaa
- cunto fiican cun waxna cab marar badan. Waqtiga kulaylahana cabitaanka badso.
- saaxiibada la xiriir – la kulan telefoonkana kula hadal
- hiwaayad sameyso – wax xiise leh samee waqtiga firaaqada tahay
- dhaqdhaqaaq – raadso jimicsi kugu haboon
- nolosha ku raaxeyso!

Qoraalkan: muistiliitto.fi

5. Dareemada



Noocyada dareemada

Maskaxda iyo xasuustu waxay ku shaqeyaan xogta laga helay deegaanka. Si joogto ah ayaan ula soconaa deegaanka wixii ka dhacaayo anogoo ogayn ama anagoo og. Maskaxda waxaa si joogto ah ugu qulqula macluumaadka dareenka. Qibrada iyo da'da waxay hogaamiyaan fojignaanta dareenka, garashada iyo digtoonaanshaha.

Sida ugu badan ee loo fahmo habkay u dhisan tahay iyo siday u shaqeyso xusuustu waxaa loo kala saaraa xasuus deg-deg ah, xasuus shaqada muddo-gaaban iyo xusuusta dheer.

Xasuusta dareenka waxay macluumaadka ka heshaa dareenka jirka. Xasuusta dareenka waa qeyb ka mid ah fahmida, inkastoo marwalba aan la ogayn. Xasuusta dareenka waxay ku xiran tahay xogta laga helo qaybaha maskaxda kaydkeeda ku meel gaarka ah. Qayb ka mid ah macluumaadka dareenka waa la hilmaamaa sabatoo ah xasuusta shaqaduna way xadidan tahay.

Dareemada aasaasiga waa araga, urka, dhadhanka, maqalka iyo dareenka taabashada. Kuwaas kadib waxaa la socda dheelidir, xaalada dareenka, kuwaasoo sheega meesha uu jirka ka joogo deegaanka. Inta badan waxaa la kala saaraa saddex dareen:

- araga (muuqaal)
- maqalka (maqal)
- dareenka (kinesthetic)



Qof ayaa in badan barta wuxuu arkay, qofna wuxuu maqlay, kan saddexaadna waxuu bartaa wixii la dareemo ama dhaqaaqa. Barashada iyo xasuusashado waxay sahlantahay markaan isticmaalno isku mar dareemo kala duwan. Barashada iyo xusuustu waxaa kaa caawin kara markaad ogtahay, dareenkaaga kan ugu awood badan. Marwalba ma aha mid sahlan in la kala saaro oo la ogaado dareenkaaga kan ugu awooda badan.



Dareenka araga = awood wax lagu arko

Qofka wuxuu macluumaadka intiisa badan ka helaa araga anagoo isticmaalayna infriinka indhaha soo galaaya. Indhaha iyo dhegaha isku mar waxay macluumaad u diraan maskaxda. Maskaxda waxay turjuntaa wixii aan aragnay. Neerfaha araga wuxuu u gudbiyaa maskaxda waxaan aragnay. Labada indhoodba neerfahooda intaysan dhaqaaqin waxay la kulmaan maskaxda.

WAXYAABAHA ARAGTIDA LAGU XASUUSTO

maskaxda ayey si fiican u galaan markii la arko. Sawirada, midabada, qaabka iyo qoraalka waxayn ka caawiyaan in arimo cusub la barto. Markaad dhageysaneysid waxqabadka ama casharka sawirada lagu tusay ayaa kaa caawiya xasuusashada. Markaad aragtana dhaqso ayaad u xusuusaneysaa, maxaayeelay macluumaadka iyagoo hal sawir ah ayey keysameen.

Qof walba wuxuu arko wuxuu ka sameeyaa xasuus aragti. Way kala duwanaan karaan, laakiin qalad ma noqan karaan. Arintan waxaa lagu ogaadey sida ay dad kala duwan u arkeen una dareemeen arin isku mid ah.

Tusaale: Bangi ayaa la dhacay. Jidka ayaa dhowr qof ku arkeen dhacdadaas. Markii la bilaabay in

la baaro dhicidii bangiga, qof walba oo arkay si wax yar u kala duwan ayuu dhacdadaas u xasuustay. Sida tuuga jaakada uu qabay midabkeeda, boorsada intey le'ekeyd, dhereka timaha iyo tilmaamo qaas ah ayaa si kala duwan loo arkay.

Dadka xusuustooda araga fiicantahay wajiyada ayey xusuustaan xusuusta magacyadana way ku xunyihiin.



Dareenka maqalka = awood wax lagu maqlo

Isticmaalka dareenka maqalka ayay dadka waxku maqlaan. Dhawaaqyada kala duwan saamayn ayay ku sameeyaan dadka. Dhawaaqu wuxuu soo gaaraa dhegaha waqti kala duwan, kadib maskaxda waxay xisaabisaa dhawaaqa halkuu ka yimid iyadoo isticmaalaysa fogaanshaha iyo waqtiga. Dhegaha waxay u gudbiyaan macluumaadka maskaxda, maskaxdana way turjuntaa.

Maqalka dhegaha waxuu ku yaalaa xarunta dheelitirka. Dhegaha qeytooda dheelitirka waxay maamulaan dhaq-dhaqaaqa indhaha iyo addimaha. Welwelka intiisa badan waxaa keena dhawaaqyada tirada badan ee nagu hareersan, kaaso o aan awood u laheyn inaan joojino. Dareenka maqalka ayaa hoos u dhaca markay da'du korodho.

Maskaxda markay daalan tahay uma adkaysan karto qaylada badan, sida muusikada. Muusikada degan oo aad jeceshahay waxay adkeysaa maskaxda iyo niyada. Muusikada waxaa la dhihi karaa inay tahay daawo maskaxeed, sababtoo ah waxay daaweysaa ka fiirsashada/foojignaanta iyo xasuusta. Waxaa la ogaadey in muusikada ay saameyn wanaagsan ku leedahay dadka xanuunka xusuusta ku dhacay.

QOFKA MAQAL-LAHA AH wuxuu barashada iyo xususuta u isticmaalaa maqalka, mana u baahna inuu arko wuxuu baranaayey. Dhawaaqyada deegaankana qalqal ayey geliyaan foajignaantiisa. Muusikada iyo isla jaanqaadida ayaa caawiya xusuusashada. Soo celinta xusuusta way ka adagtahay marka loo fiiriya qofka aragtida wax ku xusuusta.

Qofka maqalka wax ku xusuutaa wuxuu xusuustaa wixii la yiri iyo sidii loo yiri, maxaayeelay dhegaha ayuu ku maqlaa maskaxdana way turjuntaa.

Tusaale: Haddii aad shil gashay, tusaale ahaan codka ambalansiga ama dhawaaq fariinka/cod kale oo sare ayaa ku xasuusinaya shilka siduu u dhacay.

Xaalada maqalka, ee aan aheyn caawimaad aragtida ka timi, wuxuu qofku u baahan yahay inuu isticmaalo maskaxdiisa wax badan.



Dareenta taabashada = awood lagu dareemo marino kala duwan

Dareenka taabashada waa magaca guud ee dareemada maqaarka. Maqaarku waa dareenka dadka kan ugu wayn. Maqaarka wuxuu leeyahay malaayiin neerfo kuwaasoo u gudbiya maskaxda macluumaadka ku saabsan taabashada ama dareenka jirka. Maqaarka ayaa noo soo gudbiya dareenka cadaadiska, iskala-bixinta, dhaq-dhaqaaqa, heerkulbeega iyo xanuunka. Dareenka taabashada waxay kaa caawinaysaa ka hortaga qatarta iyo la qabsiga jawiga kugu hareersan. Qofku wuxuu ku ogaan karaa dareenka taabashada jirkiisa, shay-yada iyo qaabkooda.

Jirkeena qeybaha ugu daciifsan waa:

- Gacmaha iyo qaasatan faraha cirifkooda
- bishimaha/dibnaha
- wajiga
- carabka

Macluumaadka laga helay taabashada iyo dareen tusiyaha waxay dhammeystiraan xogta laga helo dareemayaasha kale waxayna sidaa u caawiyaan garashada deegaanka.

QOFKA MASKAXDA KU LEH DAREENKA waxaa caawiya inuu wax xusuusto dareenka jirka gudhihiis, taabashada, urka, dhadhanka, dhaqdhaqaaqyada iyo dhaqaaqida ayaa ka caawiya xusuusta iyo waxbarashada.

Dadka qaar ka mid ah sawirida iyo qorida waxay ka caawiyaan feejignaanta iyo dhageysiga. Xiisaha looqabo in waxa la sameynayo, dhaqaaqyada iyo tijaabinta ayaa maskaxda ka caawiya in wax la xasuusto. Dadka qaar waxaa foajignaanta ka caawiya tusaale ahaa wax tolida. Xasuusashada waqti gaaban ayey qaadataa, sababtoo ah sawirada xasuusta laga baaraa jirka ama dareenka.



Dareenka dhadhanka = awood lagu dareemo dhadhan

Carabka qeybihiisa kala duwan wuxuu leeyahay 5 dhadhan oo kala duwan – macaan, cusbo, qaraar, dhanaan iyo umami. Magaca Umami wuxuu ka yimi luqada jabaanka, af-soomaaliga micnihiisa waa “dhadhan badan”. Qofku wuxuu ogaan karaa dhadhano badan oo kala duwan, laakiin sida caadiga ah way adagtahay in la kala ogaado dhadhama kala duwan. Dareenka dhadhanku wuxuu aad ugu tiirsan yahay dareenka urka. Xitaa 80% dhadhanku wuxuu ka yimaadaa urka.



Dareenka urka = awooda lagu dareemo urka

Urku wuxuu si toos ah u tagaa maskaxda isagoo sanko maraaya. Dareenka urku wuxuu deegaankeena nooga soo gudbiyaa macluumaad muhiim ah. Urku wuxuuna digniin ka bixiyaa xaaladdaha cusub, sida kalluunka qurmay, kaaso oo fiicnayn in la cunno. Boor ama ur xun, sida urta caaryada, kuwaas oo muujiya khatarta ka iman karta deegaanka.

Urarka wanaagsan waxaan ku magacownaa caraf waxaana loo isticmaala firfircoonida iyo soo celinta xasuusta. Urka/udgoonka iyo neefsashada way isku xiranyihiin. Neefsashadeena waan hagi karnaa, laakiin ma hagi karno shaqada urka.

Awooda lagu garto urka/udgoonada kala duwan ma aha mid loo dhasho, laakiin waa mid la bartay. Waxaan nolosheena oo dhan ku raaxeysan karnaa urarka cusub ee kala duwan. Dareemada urka ma laha magacyo u gaar ah, ee waa shayyada, arimaha iyo magacyada yoolka. Tusaale ahaan waan garaneynaa sida ubaxa u carfo, laakiin carafkaas magac kale ma laha.

Urarka kala duwan waxay dhaqaajiyaan maskaxda qeybaheeda kala duwan. Isla markaana waxa la uriyey ee xun ama fiican waxay kiciyaan qeybo kala duwan ee maskaxda. Markaad cunto cunaysid dareenka dhadhanka wuxuu ku darsamaa kan urka. Isla markaas dadku ma kala saari karaan afar ur wax ka badan, inta badana laba kaliya ayey kala saari karaan.

Magacaabida urarka way adagtahay, tusaale. waxaa la dhahaa urkan waan garnaayaa, laakiin magaca ma xusuusto maskaxdeyduuna ku wareegaayaa.

Dareenka urka iyo xusuusta

Inta badan ma sii raac raacno urarka kala duwan, ituusan na dhibin ka hor, naga xanaajin, dareen wanaagsan laga helo, digniin nasiyo ama wax na xasuusiyo. Qof walba wuxuu leeyahay xusuus ureed u gaar ah kaas oo si lama filaan ah wax u xasuusiya. Xusuusta urarka kala duwan ee waqtiga caruurnimada maskaxda ayey si fudud ugu haraan. Qof walba indhaha intuu isku qabo ayuu xusuusan karaa urarkii soo marey noloshiisa.

Dareenka urka wuxuu maraa shabakado balaaran ee maskaxda, waxaana la socda qeybaha maskaxda ee dareenka qaabilsan. Haddii aan doonayno waxaan xusuusan karnaa ama kala saari karnaa kumanaan ur oo kala duwan. Waxa naga hortaagan oo kaliya waa gabowga. Markaan gabowno dareenka urka wuu wiiqaa kadibna waxaa laga yaabaa inaan dhumino urarka oo dhan.

Udgoonka iyo dareenka

Udgoonada waxay saameeyaan ku leeyihiin dhaqanka dadka iyo dareemada wanaagsan. Liinta dhanaan waxaa la xaqiijiyey inay saameyn wanaagsan ku sameyso dareenka. Waxayna na siisaa tamarta iyo niyada oo ay sare u qaado.

Urka/udgoonka waxay saameeyaan khatarta, cuntada ama taabashada jirka. Arimahan oo dhan waxay ku xiranyihiin dareemada kuwa xun iyo kuwa fiicanba. Urka waqtiga dheer qaata iyo kuwa xooga leh waxay daaliyaan dareenka urka.

Xusuusta urka

Xusuusta iyo urta waxay la xiriiraan dareenka. Dareenku qofku marka ugu horeeya si xoog leh u dareemo kaasoo la xiriira urka/udgoonka, wuxuu ku reebaa qeybaha xusuusta raad joogto ah. Haddii arinta ay ku qancinayso, waxay kugu reebaysaa xusuus fiican, hadduu la kulmo ur aad u xuna, wuxuu ku reebaa raad xun xusuustaada. Xusuusta raadka urka la socdo way ka awood badanyahay tan lagu helay qibrada aragtida ama maqalka. Xusuusteena urka waa mid shaqsiyadeed oo gaar ah.

Tusaale: Rootiga qorfaha lagu daray wuxuu leeyahay ur xooggan kaas oo soo saara xasuus ah xaalado kala duwan, oo ah markii aad rootigaas cuntay iyo wixii dhacay, sida hooyadaa oo dubaysa rootigaas.

Urarka waxay ku xiranyihiin dhaqanka sidaa daraadeed imtixaanada urka waa inay yihiin urar ma udgoon uu qofku horey u yaqaanay.

Dareemo kala duwan ayaa si sahal ah loogu tababaran karaa, sida urinta geedaha cuntada lagu carfiyo, calaamha carfa ama taabshada iyo dareemida shayyada adigoo indhaha ku xiranyihiin.

Tababarada dareenka waxaa si fudud loo sameyn karaa koox ahaan, sida in la lagu shubo koombooyin yar yar urar xoog leh (sida geedka manty-ga, terva-ha oranjiga) ama in la dhadhamiyo oo la dareemo cunto horey loo yaqaanay dhadhamadooda kale (sida shukulaato-sanjabiil lagu daray ama sabiib iyo shukulaato).

Tababarka dareenka taabashada waxaa la taataabtaa indhaha oo xiran walxo lagu shubay dambiil waxaana la isku dayaa in la sheego, in tusaale ahaan ay qabow yihiin, fiiqan yihiin ama xaad leeyihiin. Qofka taabtay ma ahee kan kale wuxuu qiyaasayaa shaygan wuxuu ahaa.

6. Jimicsiga

Waayeelada waa u mihiim in ay dhaqdhaqaaqaan maalinwalba. Jimicsiga ma celiyo waayeenimada, laakiin wuxuu caawiyaa xooga jirka, dheelitirkiisa, dhaqdhaqaaqida iyo awooda socodka. Dhaqdhaqaaq la'aan iyo fadhiga badan caafimaadka waa u halis.

Jimicsiga wuxuu adkeeyaa oo wanaajiyaa niyada wuxuuna xoojiyaa xasuusta. In jimicsiga la wada sameeyo way wanaagsantahay wuxuuna ku siiyaa jaanis ah inaad la kulantid dad cusub.

Jimicsiga yar oo dheeraadka ah xitaa saameyn wanaagsan ayey leedahay. Dhaqdhaqaaqa wuxuu si fiican u hagaajiyaa awooda shaqo iyo tayada nolasha.

Jimicsiyada lagu taliyey waa:

- Socodka iyo socodka Nordica
- dabaasha, orodka biyaha iyo jimicsiga biyaha
- baaskiilka
- tababarka jiiimka
- iskiiga
- soo gurida miraha iyo barshin waraabaha

Saamaynta uu caafimaadka ku leeyajay jimicsiga

Maskaxda waxay hagtaa dhaqdhaqaaqada murqaha, howsha jirka iyo ka shaqeynta macluumaadka xogta. Jimicsiga waa qayb muhiim ka ah daryeelka caafimaadka. Maskaxda waxay hagtaa dhaqdhaqaaqa muruqyada, dhaqdhaqaaqa jirka iyo caqliga cilmiga lagu barto. Waqtiga jimicsiga maskaxda qaybaheeda kala duwan aad bay u wada shaqeeyaan. Sidaas daraadeed dhaqdhaqaaqa joogtada ah wuxuu sare u qaadaa shaqaynta maskaxda iyo sidoo kale baxnaaninta jirooyin badan.

Muruqayada waxay u nugul yihiin isbedelka dhaqdhaqaaqa jirka. Marka la sii duqoobo hilibka jirka iyo murqaha hoos ayey u dhacaan: sida jifka badan wuxuu hoos u ridaa cufka jirka iyo awooda muruqyada. Jimicsiga waa in joogto laga dhigaa iyadoo la tixgeliyaaya awooda shaqsiyadeed. Markaa kadib jimicsiga si wanaagsan ayaa loo dareemaa.

Jimicsiga iyo dhaqdhaqaaqa joogtada ah wuxuu sare u qaadaa howl qabashada, awooda



socodka iyo dhaqdhaqaaqa sidoo kalena kordhiyaa dheelitirka iyo dabacsanaanta. Waxaa kadib yaraana dhacida, taas oo keenta jabida lafaha. Jimicsiga muhiimadiisa waa hormarinta dhaqdhaqaaqa, awooda jirka, ka hortaga xubnaha laalaabmo iyo cudurka lafaha, sidoo kale jimicsiga wuxuu hoos u dhigaa cudurada murqaha iyo lafaha, wuxuuna hagaajiyaa niyadda iyo tayada nolosha kaana caawiyaa helida hurdo fiican.

Dhaq-dhaqaaqida waxaa macquul ah inuu ka hortago cuduro badan, sida cudurka macaanka ee dadka waaweyn iyo cudurrada wadnaha iyo xiddidadiisa. Jimicsigu wuxuu yareyn karaa cudurrada xusuusta, sida khatarta cudurka Alzheimer. Jimicsigu wuxuu saameyn wanaagsan ku yeeshaa feejignaanta iyo waxqabashada deg-dega ah ee dadka caafimaadka qaba iyo kuwa waayeelka ah ee howlaha shaqo-maskaxeedkooda hoos u dhacday.

Waqti 20 daqiiqo ah oo aad fahdidid maskaxda waxay moodaa in ay tahay waqtigi nasashada. Sidaas daraadeed waxaa haboon in aad kor u kacdid oo aad dhaqdhaqaaqidid si maskaxda iyo jirka u wada shaqeyaan.

Jimicsiga iyo dhaqdhaqaaqa kala duwan waxay saamayn ku leeyihiin caafimaadka iyadoo isticmaalaaya jimicsiyo kala duwan:

- Maskaxda iyo sambabada hawo qaadashooda oo fiicnaada
- Lafaha oo xoogaysta
- Murqaha oo adkaadaa iyo dheelitirka oo fiicnaada
- jimicsiga wuxuu hagaajiyaa dheelitirka sokorta, markaa khatarta cudurka sokoroowka wuu yaraada
- Dhiigkarka oo hoos u dhaca
- Awooda ka hortaga cudurada way fiicnaadaan
- Niyada oo firfircoonaata

Dadka waayeelka ah jirooyin guud ma aha inay u joojiyaan jimicsiga iyo dhaq-dhaqaaqa. Ee waa bilcaksigeeda oo jimicsiga waxaa looga hortagaa jirooyinka qaarkood inay sii darsan wuuxna, dhaq-dhaqaagu kaa caawiyaa qabashada howl maalmeedka.

Waayeelnimadu jirka ayey bedeshaa

Duqnimada markay timaado waxay la timaadaa isbedelo badan oo jirka ah. Dhammaan isbedelka xubnaha jirka ee dadka isku waqti ma bilowdaan.



Xubnaha jirka isbedelka ku dhaca waxay hoos u dhigaan howl-qabadka.

Jirkeena isbedel ayaa ku dhaca markaan sii duqownaba:

- Waxqabadka jirka hoos ayuu u dhacayaa
- Shaqada wadnaha oo daciifa, awooda garaaca wadnaha iyo xubnaha jirka oo yaraada
- Xooga oo daciifa, tabarta muruqyada oo yaraata iyo baruurta oo kororta
- Xubnaha laalaabma dhaqaaqooda oo xadidma
- Dheefshiidka oo yaraada
- Dareeraha jirka oo yaraada iyo cufka lafaha oo yaraada iyo miniraalka lafaha oo hoos u dhaca
- Dheelitirka oo daciifa


Faa'iidada nolol-maalmeedka

Jimicsiga faa'iidada leh ee maalmeed, adigoo ogeyn uu dhacaa. Waa mid nolol maalmeedka ku jirta kaas oo waxtar u leh noloshaada. Nadiifinta, cuntokariska, xaaqida deyrka, kasoo adeegida

suuqa, soo gurida miraha, kaluumeysiga, intaasna qof walba way u fududahay inuu sameeyo.

Jimicsiga faa'iidada leh wuxuu noqon karaa mid fikir ah – waana horumarinta caafimaadkaaga arimo jimicsi oo yar yar. Intaad wiish fuuli laheyd isticmaal jaranjarada labad badaq oo kaliya, waa ka degi kartaa baska laba istoob ka hor ama baarkinka xoogaa kaa dheer dhigatid kadib xoogaa lugeysid. Jimicsiga faa'iidada leh oo kaliya kor uma qaado taamnimadaada mana kaa rido culeyska.

Jimicsiga khatartiisa waa in marwalba la hubiyaa: Jirkaaga waa in aad darentaa oo markii loo baahdo isticmaashaa wax ku caawiya, sida bakooraad ama usha lugeynta. Jimicsiga fudud waxaa kugu dhiiri galinaya faa'iidadiisa caafimaad, jimicsiga dareenka wanaagsan ee laga helo iyo waqti la qaadashada dadka kale. Jimicsigu wuxuu kobciyaa tayada nolosha – xoojiyaa isku kalsoonaanta wuxuuna hormariyaa tayada hurdada habeenkii.



Jimicsiga
mar walba
waad bilaabi
kartaa!

Talooyin

Waxaa muhiim ah in maskaxda iyo jirkaba ka shaqeysiisid. Jimicsikasta wuxuu faa'iido uyahay maskaxda, muhiimna ma aha in dhidid badan la iska keeno. Socod nusa saac ah ayaa caafimaadka sare u qaadaa.

Isboortiga ma aha mid laqaato ee wuxuu ka mid yahay nolosha. Haddii aadan horey jimicsi u sameyn si tartiid ah u bilow. Kadibna tartiid tartiib u siyaadi waqtiga jimicsiga.

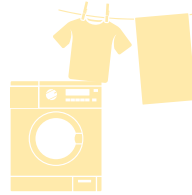
Haddaad isticmaaleysid daawo, sida tan wadnaha ama dhiigkarka, la xiriir dhaqtarkaaga intaad xoojin jimicsiga.

Jimicsigu waa inuu noqdo:

- maalin walba, mid Joogto ah, soona noq-noqada
- Waxaana la doorbidaa maalin walba la sameeyo
- Waqti kugu filan: 15 daqiiqo ilaa 1 saac markiiba. Jimicsi maalmeedka waxaa loo aruunrinkaraa qeybo 15 daqiiqo qaadanaaya markiiba.
- hiraahirka yar iyo dhididka way fiican yihiin

Inaad ka haysatid macluumaad jimicsiga oo keliya kuma filna jimicsiga bilawgiisa iyo sii wadidiisa. Waxaa ugu muhiimsan bilowga dhaqdhaqaaqa iyo sii waditaankiisa iyo inaad aamintid awoodaada. Markaad jimicsiga bilowdid helitaanka dareen fiican ayaa qofka abaalmarin u ah.

Jimicsiyo fudud ayaa laga heli karaa cinwaan-kan: www.voimaavanhuuteen.fi



	ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO	SABTI	AXAD

Ikonit: Ingimage



7. Dibad-ubixid

jiyey inuu si gaar ah saameyn ugu yeesho awooda jirka iyo caafimaadka maskaxda. Dibad-ubixidu wuxay sare u qaadaa awooda dadka da'da weyn sidoo kale qibrada deegaanka laga helo waxay horumarisaa tayada nolasha.

Deegaanka kaynta ah kor ayuu u kiciyaa xusuusta wuxuuna kordhiyaa awoodaha jirka iyo maskaxda. Kaynta waxaa laga helaa fursado ballaaran oo deegaanka looga faa'iidaysto. Deegaanka dabiiciga waxaa lagu dareemi karaa dareenyo kala duwan oo kala ah: daawashada, dhegeysiga, taabashada, urinta iyo dhadhamintiisa.

Sare u kac, una bax banaanka deegaanka dabiiciga

Dhaqdhaqaaqa banaanka iyo la socodka deegaanka siyaabo kala duwan ay suurtagal u yihiin. Deegaanka waxaad gaaraysaa markkad albaabka ka baxdiid. Sahminta iyo baaritaanka deegaanka dabiiciga inta badan baadiyaha ayaa laga helaa, laakiin magaalada jardiinooyinkeeda waxaad ku raaxeysan kartaa aragtida dhirta, beeraha iyo xayawaanka.

Dackuna waa qeyb ka mid ah dabeecadda – sida shimbiraha, balanbaalista, qudrada, dhirta iyo geedaha yaryar, ubaxa iwmm. – waxay noo yihiin il,

tamarta aan ka helno. Ku raaxeysiga deegaanka dabiiciga ah wuxuu u baahanyahay oo kaliya inaad waqti yar istaagtid oo fiir-fiirisid deegaanka. Qof walba iyadoo la fiirinaayo awoodiisa iyo xaalada caafimaadkiisa, wuxuu dooran karaa inuu jidka deegaanka dabiiciga ku socdo ama inuu dhirta dhexmaro. Ku socoka jidka yar ee socodka fudud wuxuu kordhinaayaa ilaalinta dheelitirka.

Tegitaanka degaanka dabiiciga ee qurxoon sida xeebta, dhulka sareeya, buuraha, meelaha ay ka baxaan dhirta kala duwan iyo cawska waa waayo-aragnimo raaxo leh. Finland waxay qani ku tahay afarta xilli, kuwaas oo mid walba soo jiidasho gaar ah leeyahay.

Wada joogitaanka kaymaha

Deegaanka dabiiciga keli ama wadajir ayaa loo tegi karaa. Way fiicantahay in la isla dhageysto codadka deegaanka dabiiciga iyo in qibradaad ka heshay codadka iyo sheekooyinka deegaanka aad sheegto ama sheeko-xariirooyinka iyo khuraafadka laga aaminsayahay deegaanka dabiiciga. Deegaanka Finland waa mid kala duwan, barshadiisana waa mid qof walba xiiso u leh.

Fikrada ka dambeyna aaditaanka deegaanka waa in qofku naftiisa la kulmo iyo xusuus isaga u gaar



Deegaankan ayaa lagu qabtay maalmaha dibad-ubixida ee koorsooyinka mashruuca ETNIMU sanadihii 2015-2017.

ah helo – ama in la isku dejiyo, waxyaabaha qaar-kood la ilaawo ama la xusuusto. Dareenku wuxuu nafaqo ka helaa deegaanka dabiiciga sida:

- Indhaha ayaa lagu arkaa quruxda deegaanka, soo bixida qoraxda iyo dhicitaankeeda
- dhegaha waxaan ku maqalnaa heesaha shimbiraha, fiqidda geedaha, hadaaqa biyaha
- sanku wuxuu uriyaa carafta deegaanka
- afka waxaa lagu dhadhamiyaa dhadhamada kala duwan
- gacanta waxaa lagu taabtaa qalab kala duwan

Xuquuqda qof walba

Xuquuqda qofwalba waxay sheegaysaa waxaad deegaanka ku sameyn kartid. xuquuqdaas qofwalba ku qoran dhaqdhaqaaqa dadka, isticmaalka deegaanka, dalxiiska deegaanka dabiiciga ah iyo aruurinta miraha iyadoo la isticmaalaayo dhul iyo biyo dad kale leeyihiin. Isticmaalaha xuquuqda qafwalba wuxuu mas'uul kayahay falalka u keeni kara dhibaato hantida qofka kale ama waxyeelaynta milkiilaha dhulka.

Waxaad lagu ogol yahay:

- ku socotid, ski-ku sameysid ama baaskiil ku wadid inataan ka aheyn dayrka iyo dhulka sida gaarka ah loo isticmaalo (tusaale ahaan beeraha iyo abuurka cusub)
- inaad si kumeel gaar ah u joogtid, meelaha la ogolyahay in la maro (tusaale teendho ka dhisatid meel ka dheer deegaanka)

- inaad soo guratid miro, barkin waraabe iyo ubax
- maqaalin inaad isticmaashid iyo kalaumeysiga barafka
- dhexmarida biyaha iyo barafka

Waxaan la ogolayn:

- inaad gas ama dhib u keento dadka kale ama deegaanka
- inaan faragelin lagu sameyn buulasha shimbiraha iyo ugaarta
- inaan la jarin geedaha ama la dhaawacin
- inaad qaadatid ajada, geedaha barkin waraabaha, ciida dhulka ama geedaha
- inaad qashqashtid xurmada guriga
- qashin daadis
- inaad baabuur ama qalab matoor leh ku wado duurka adigoo fasax ka heysan milkiilaha dhulka
- inaad kaluumeysato ama ugaarsato adigoo u heysan fasax

Finland dalalka kale waxay uga duwantahay inay xuquuqda qofwalba ee deegaanka ka ballaarantahay wadamada kale. Waxaad si xor ah ugu socon kartaa deegaanka aadna isticmaali kartaa qeyraadkiisa – waxaad guran kartaa ubaxa, miraha iyo barshin waraabaha. Ku socodka deegaanka waxaad faa'iidooyin kala duwan looga helaa – dareemada, jirdhiska iyo cunto aad guriga geysatid.



8. Nafaqo

Cuntada waa tiirarka caafimaadka ugu muhiimsan. Cuntada dheelitiran waxay kobcisaa caafimaadka iyo firfircoonida waxayna ka hortagtaa jirooyinka, sida cudurada wadnaha iyo xididadiisa, sonkoro-wga dadka waaweyn iyo dhiig-karka. Nafaqada iyo waxyaabaha cuntada ku jira waxay muhiimad wayn u leeyihiin caafimaadka maskaxda.

Cuntada ma aha oo kaliya nafaqo; waxay na sii-saa farxad waxaana wanaagsan in cuntada la isugu yimaado. Cunta cunidana waa dhaqan waxaana la xiriira xusuuso adag. Dadka inta badan waxay bartaan dhaqamo gaar ah, kuwaas oo la xiriira waqtiga cuntada, cunida cuntooyin kala duwan iyo soonka.

Nafaqada habab badan ayey u saameysaa caafimaadka:

- Caafimaadka jirka waxaa muhiim u ah helida nafaqo ku filan.
- Ladnaanta maskaxada waxaa horumariya cunto dhadhan leh iyo deegaan wanaagsan.
- Daryeelka bulshada wuxuu ka koobanyahay cunto la isla cuno, hab dhaqanka cuntada, xafladaha iyo martisoorka

Nafaqada iyo gabowga

Muhimada nafaqada waxay korodhaa marka la duqoobo. Marka la duqoobo cudurada inta badan way bataan waxayna saameyn ku yeeshaan cunto cunida. Sidoo kale dhadhanka iyo urka oo yaraada waxay saameyn ku yeelataa cunto cunida. Inta badan cudurada maskaxda waxay keenaan in dareenka oonka iyo baahida ay yaraadaan. Marka la duqoobo waxaa muhiim ah in laga taxadaro caafimaadka afka iyo ilkaha, sababtoo ah waxay saameyn ku leeyihiin cuntada dheelitiran.

Dareenka dhadhanka iyo urka

Awooda lagu dareemo cusbada iyo macaanka oo hoos u dhacda kadibna yaraysa rabitaanka cuntada.

Ilkaha

Xaalada ilkaha iyo afka waxay saameyn ku leeyihiin helitaanka nafaqada. Khudaarta, miraha iyo cuntooyinka u baahan in la calaliyo oo cunidooda adkaato.

Dheecaanka candhuufta

Cuntada oo si taxadar leh loo calaliyo iyo rootiga madow/qamadiga, lowska, khudaarta ama miraha iyo liin dhanaan fudud waxay kaalmeeyaan dheefshiidka.

Markuu qofku sii duqoobo dhaqdhaqaaqiisa oo yaraada wuxuu keena baahida tamarta uu uqabo oo yaraata, awooda dheefshiidka way yaraataa, inta badan dhaqdhaqaaqa wuu yaraadaa. Markaas waxaa laga yaabaa in helitaanka fiitamiinda iyo mineraalka muhiimka ah ay yaraato kadibna ay badato nafaqada qaldan ee la cuno. Waxaa sidoo kale qofka buuran dhib uga yimaadaa nafaqada qaladka ah, haddii tayada cuntadu ay xuntahay. Nafaqada oo hoos u dhacdana waxay keentaa cuduro badan, sida xasuus la'aanta, murugada, dhaawaca maskaxda, dhicida/kufida iyo jilibka oo jaba.

Xaalada nafaqo oo yaraata waxay keentaa:

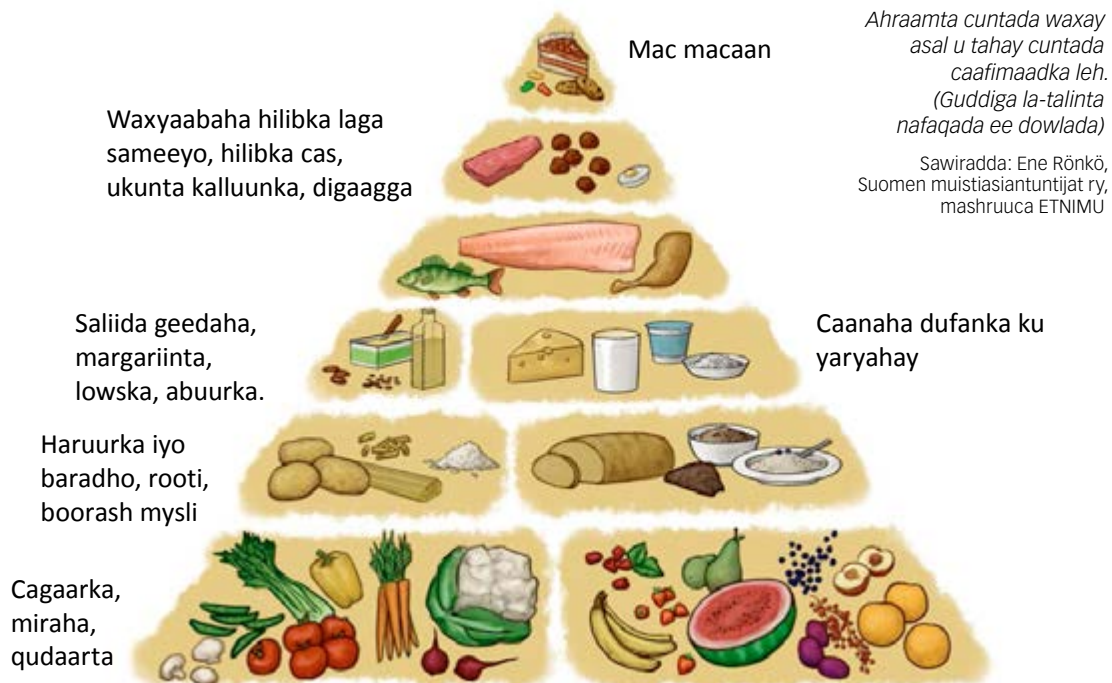
- miisaanka oo hoos u dhaca
- tabar darro;
- daal;
- murugo;
- u nuglaansho cudur;
- hilibka oo yaraada;
- Xoogga muruqyada oo yaraada iyo iyagoo jilca

Ilaalinta culayska waa muhiim markuu qofku gaboobaayo. In la is caateeyo la guma taliyo, sababtoo ah waxaa kaa lumaya muruqyada howlgalka muhiimka u ah.

Cunta dheelitiran ayaa taageerta caafimaadka iyo jirdhiska

Cuntada caafimaadka leh waa mid dheelitiran waxaana ku jira cagaar, qudaar, miro iyo dalaga haruurka oo dhan. Cuntada lagu talinaayo waa tusmo cuntooyin kala duwan, pyramiidka cuntada, wuxuu ku tusayaa cuntooyin kala duwan oo la isu dheelitiray. Saddex xagalka qeybtiisa hoose cuntada taal ayaa wanaagsan in waxbadan laga cuno, saddex xagalka halkiisa sarena in yar in laga cuno. Cuntooyinka caafimaadka leh siyaabo kala duwan ayaa la isugu keeni karaa adigoo dooqaaga dhadhanka raacaaya.

WAX YAR CUN



WAX BADAN KA CUN

Waqtiga joogtada ee cuntada waa muhiim

Watiga joogtada ah ee wax la cuno waa muhiim. Cuntooyinka waaweyn, sida quraacda, qadada iyo cashada marka laga reebo waxaa fiican in la cuno afbilowga, cuntada fudud ah. Markii lasii duqoobo muhimada cuntooyinka fud fudud way badataa, gaar ahaan markii rabitaanka cuntada yaraado. Cuntada fudud ee nafaqada leh waxay sahlaan helitaanka nafaqada loo baahnaa. Waxaa muhiim ah sidoo kale in cunto fudud la cuno habeenkii si ay sokorta aad hoos ugu dhicin.

Saxanka tusaalaha

Wuxuu kaa caawinayaa isu keenida cuntada. Nus ka mid ah saxanka ayaa la saarayaa qudaarta ceyriinka ama iyadoo la kariyey, $\frac{1}{4}$ saxanka saar brotiinka, sida kalluunka, hilibka ama ukunta iyo, $\frac{1}{4}$ waxaa loogu talagalay carbohydrates-ka sida bardhada, haruurka qolof-tiisa leh ama baastada.

Mar walba wax waa laga bedeli karaa caadooyinka gaarka ah ee wax cunida.

Marka la duqoobo baahida borotiinka way badataa

Borotiinka waxaa looga baahanyahay shaqada murqaha iyo ilaalinta jirka. . Baahida bortiinka qofka duqa ah way ka badantahay tan dhallinyarada.

Helitaanka borotiinka oo yaraada wuxuu keena tabar darro ja xanuun. Sidoo kale raysiga nabadada hoos ayuu u dhacaa. Helitaanka bortiinka iyo jimicsiga oo yar isku darkooda waxay dedejiyaan murqaha oo dhammaada, markaas oo socodku adkaado, wax qabadka oo yaraada, sidoo kale dhicitanka oo kordha.

Borotiin kugu filan waxaad helikartaa inaad cunto waqtiga kasta ee cuntada wax borotiin ku jira. Borotiinada badan waxaa laga helaa kalluunka, digaaga, hilibka, caanaha iyo ukunta. Qudaarta kuwa ugu bortiin fiican waa legume-ka iyo lowska.

Qudaar/cagaar dheelitiran

Waxaa lagu talinayaa in lagu cuno cunta kasta qudaarta, cagaarka iyo miraha, sabatoo ah waxaa ku jira fiitamiino iyo mineraallo badan oo uu jirku u baahanyahay. Xilliga kulaylaha iyo dayrta waxad ku faakiheysan kartaa qudaarta cusub ee wadanka

kasoo baxday. Waqtiga jiilaalka qudaarta barafku ku jira ayaad isticmaali kartaa, nafaqada ku jirtana kuwa fareeshka ah ayey u dhigmaan.

Miraha waaweyn iyo kuwa yar yar fiitamiin C badan ayaa laga helaa. Fiitamiin C-ga wuxuu hormariyaa adkeysiga, joojiyaa caabuqa wuxuuna haggajiyaa milanka birta. Fiitamiin yaradana waxay keeni

kartaa daal, muruqyo xanuun, daciifnimo, cunto xumo, iyo hiraanhir. Cagaarka qudaarta iyo miraha C-fiitamiinkooda wax badan ayey ku kala duwanyihiin, sidaa daraareed geedaha iyo cagaarka kala duwan waa in si dheelitiran loo cunaa. Marka C-fiitamiinka laga reebo qudarta waxaa ku jira nafaqooyin badan oo daryeerlka caafimaadka hormariya.

Dufanka fiican caafimaadka ayuu hormariyaa

Jirka wuxuu u baahanyahay aysiidhka dufanka jilicsan laga helo si ay ugu shaqeeyaan xiddidada dhiiga, jilbabaha iyo shaqeynta maskaxda. Dufanka wanaagsan waxaa laga helaa kalluunka, siliida cagaarka, lowska, miraha iyo avokaadhada.

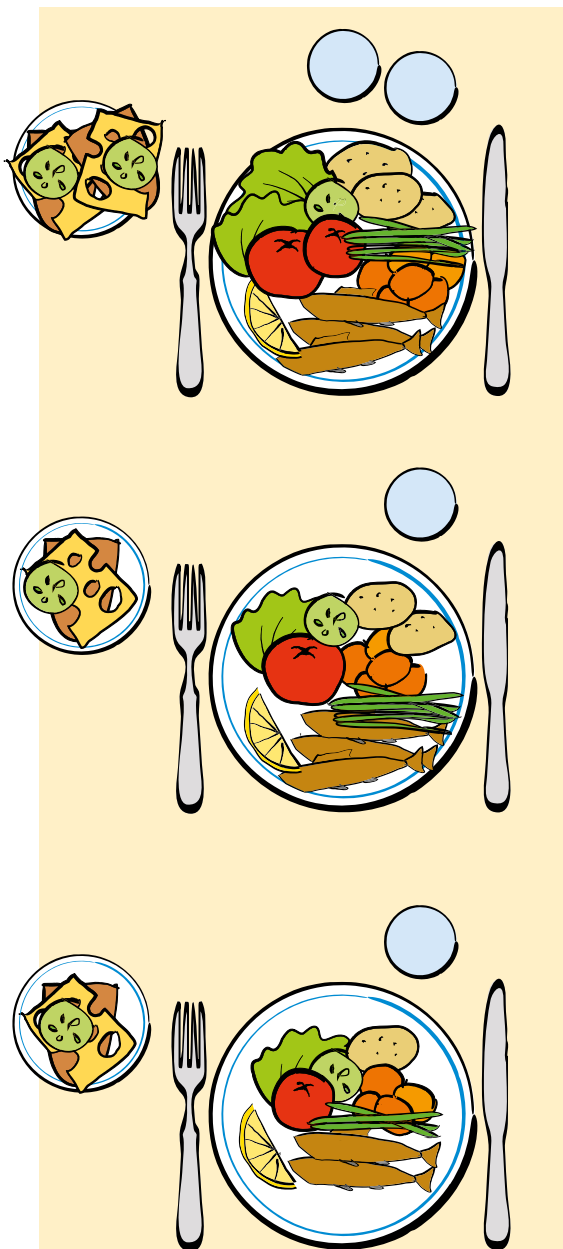
Waxaa lagu taliyaa in la cuno kalluun kala duwan 2-3 jeer toddobaadkiiba. Kalluunka dufankiisa omega-3-da waxay saameyn badan ku leeyihiin maskaxda, waana qeyb ka mid ah dhismaha maskaxda, waxayna leedahay walxo yareeya caabuqa waxayna u fiicantahay xiddidada dhiiga. Lowska waxaa ku jira dufanka fiican marka lagu daro dufanka wanaagsan fiber iyo mineraalo kale oo jirka u fiican. lowska iyo miraha waxaa fiican si joogta ah in loo cuno maalin-tiiba 1-2 qaaddada cuntada. Waxay ku haboon yihiin afbiilow ahaan. Salaatadana waxaa fiican in lagu daro maraqa salaatada oo saliid ku jirto. Rootigana margariinka la marsado.

Fiber kugu filan

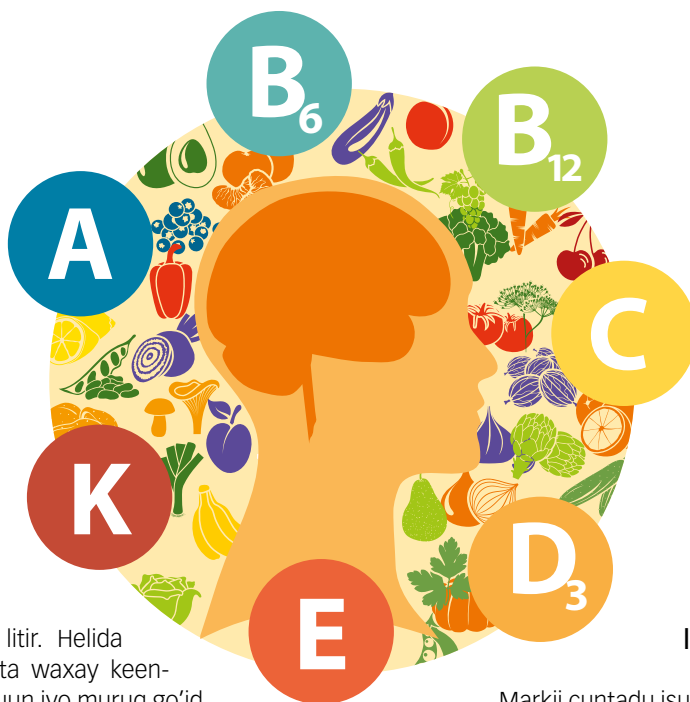
Nafaqada fiberka/haruurka ayaa muhiim u ah shaqada caloosha, wuxuu yareeyaa tirada kolsteroolka dhiiga wuxuuna dheelitiraa sokrota dhiiga. Nafaqada fiberka waxaa loola jeedaa carbohydrates-ka kuwa cuntada ku jira ee aan ku fidinaynin mindhicirka. Cuntada fiberku ku jiro waxaa laga helaa fiitamiino iyo mineraallo badan. Fiberka fiican waxaa laga helaa rootiga, boorashka, bariiska iyo baastada madow ee mirahooda aan qolofka laga saarin iyo qudaarta, sida digirta cagaaran, digirta waaweyn, linsiga, lowska abuurka iyo sidoo kale miraha, qudaarta iyo xiddidadda. Fiberka waxa lagu taliyey in ugu yaraan laga qaato 25g maalin-tii.

Helitaanka dareere kugu filan waa muhiim

Cabida joogtada ah waa muhiim, sabatoo ah jirka biyaha ku jira way yaraadaan da'du markay korodho. Waayeelkuna wuxuu u nugulyahay fuuqbaxa. Dareeraha waa in la cabaa



Saxamadaan waxay kaa caawinayaan isku keenida cuntooyinka kala duwan (Guddiga la-talinta nafaqada ee dowlada).



maalin walba 1-1,5 litir. Helida dareeraha oo yaraata waxay keen-taa daal, madax xanuun iyo muruq go'iid.

Daryeelka lafaha

Kalshiyum iyo fiitamiin-D ayaa loo baahanyahay si habdhiska lafaha isu bedelin. Caanaha ayaa laga helaa fiitamiin-Dga fiican. Baahida fiitamiin-Dga maalintiiba waa 88 mg, waxaadna ka helaysaa afar jeer oo caano ah. Halkii jeerna waa 2 dl oo caano ah, ciir ama yugurti ama 3-4 xaliif oo farmaajo ah. Faatimiin-Dga waxaa looga baahanyahay milanka kalshiyumka, wuxuuna muhiim u yahay ka difaaca jirka. Fiitamiin D-ga inta badan waxaa laga helaa kalluunka waxaana lagu daraa caanaha iyo margariinida. Fiitamiin D-ga wuxuu maqaarku ka helaa qoraxda. Markii la duqoobana helitaankiisa wuu yaraada sidaas daraadeed ayaa dadka waayeelka ah lagula taliyaa inay qaataa 20 mikrogram maalin walba sanadkoo dhan.

Waayeelka iyo qamriga

Marka la duqoobo saameynta khamrigu wuu kordhaa, sababtoo ah dareeraha jirka oo yaraada dheefshiidkana hoos ayuu u dhacaa. Cabitaanada qamriga waxaa ku jira tamar badan iyo sokor, laakiin ma laha nafaqo. Cabitaanka badan ee qamriga wuxuu kordhiyaa khatarta cudurka maskaxda. Dadka da'da ah waxaa lagula taliyaa inaysan hal koob ka badan cabin maalintii, toddobaadkiina ugu badnaan toddoba koob.

In macquul ah

Markii cuntadu isu dheeli tirantahay ayaad macmacaaka in macquul ah ku raaxeysan kartaa. Qaxwaha iyo shukulaatada madow waxay leeyihiin waxyaabo caafimaadka kor u qaadaaya. Qaxwaha waxaad ka cabi kartaa 3-4 koob maalintii. Shukulaatada madow waxaa ku jira (70%) walxo badan oo caafimaadka hormariya, sidaa daraadeed in macquul ayaa laga cuni karaa.

Nafaqada iyo daawada

Marka la sii duqoobo isticmaalka daawada way badataa. Sidaa daraareed waxaa fiican in la qaato daawada waqtiga la cuntaynaayo.

Daawooyinka saameyn badan ay ku yeeshaan heerka nafaqada:

- Daawooyinka waxay saameeyaan rabida cuntada ama cunto xumada.
- Caloosha iyo xiidmaha oo xanuuna taas oo keenta nafaqadii oo aan jirka gelin.
- Urka iyo dhadhanka oo is bedela.
- Candhuufta oo yaraata taas oo adkeysa cunista iyo laqida cuntada.

Sida daawada loo qaato kala xirii dhaqtarka iyo farmashiista-yaasha

9. Hurdo iyo hurdo xumo

Hurdada waxay muhiim u tahay jirka dadka. Waxqabadka dadka aad ayuu hoos ugu dhacaa marka waqtiga soo jeedku dheeraado. Hadduu qofku hurdo ku filan seexan, maa-lintii oo dhan wuu daalanyahay wuuna xanaaqsanyahay mana rabo inuu howshiisa qabto.

Hurdada wanaagsan waxay tiir u tahay noloshu dheelitiran ee caafimaadka leh, waxaana taageera cunto nafaqo leh iyo in dhaqdhaqaaqa jirka la sameeyo.

HURDADA FUDUD waxay u dhaxaysaa soo jeedka iyo hurdada gaaban, taas oo inta badan loo arkin hurdo.

HURDADA DHEER waxay jirka siisaa wakhti kasoo kabasho ah, oo tamarta jirka soo celisa. Inta hurdada lagu jiro neefsashada, shaqada wadnaha iyo cadaadiska dhiigga way deganyihiin isbedelna malaha. Wakhtiga hurdada dheer jirka wuu nastaa maskaxdana way hurudaa.

Shaqada hurdada:

1. NASASHADA JIRKA

- Waqtiga hurdada, jirkaagu wuu nasanaayaa oo soo kabsanaayaa, garaaca wadnaha ayaa hoos u dhaca iyo cadaadiska dhiiga oo hoos u dhaca. Neefsashadu ayaa hoos u dhacays, heerkulka jirkana hoos ayuu u dhacaa markuu wareega dhiiga ee maskaxda yaraado.

2. KEYDINTA HOWLAHA XASUUSTA

- Inta la hurdo maskaxdu waxay ka shaqeysaa arimihii la soo bartay kuwaas oo maskadu ka saarto xusuusta gaaban una gudbisa keydka xusuusta dheer.

3. NASASHADA MASKAXDA IYO SOO KABASHADA

- Soo celinta awooda jirka iyo maskaxda. Maanka iyo maskaxdu waxay u baahanyihiin hurdo ka saareysa daalka, soona celisa firfircoonida iyo foojignaanta haynaysana niyadda wanaagsan

4. KA HORTAGGA CUDURADA FAafa

- Hurdadu waxay sameysaa hab difaaca iyo hormoonada jirka ka ilaaliya cudurada.

5. DAYACTIRKA CULEYSKA CAADIGA AH

- hurdada waxay saameyn ku leedahay dheefshiidka jirka

HURDADA-REM (Rapid Eye Movement) waa hurdada indhuhu dhaq-dhaqaaqayaan, markaas shaqada maskada iyo neefsashadu way badantahay, garaaca wadnaha iyo dheelitirka hormoonka wuu isbedelaa. Dhacdooyinkii iyo dareemadii maalinta way habeysmaan waxaana laga yaabaa inay soo noq-noqdaan. Wakhtiga hurdada-REM-ka loo yaqaan waxaa dhaca barashada iyo xafidida, waxaana la dhihi karaa nasashada maskaxda. Riyooyinka inta badan waxaa la arkaa wakhtigaan. Haddii qofka hurdada laga kiciyo isagoo hurda-da-REM-ka ah ku jira, wuxuu si fiican u xusuustaa riyadii uu arkay. Hurdada dheer iyo tan gaaban si isdaba joog ah ayey u dhacaan. Hurdada dheer wakhtiga lagu jiro waxaa la bartaa macluumaadka, hurdada-REM-kana xirfadaha.

Hurdada waxaa nidaamiya qulqulka maalinta, waxaana saameeya, sida iftiinka, shaqada iyo howlo maalmeedka joogtada ah. Dadka sida caadiga ah waxay kala yihiin kuwo subaxii horay u soo kaca iyo kuwo habeenkii soo jeeda, waxaana wanaagsan in lagu xisaabtamo wakhtiga hurdada markaad howl-maalmeedkaaga diyaarinaysid. Hormoonka fudud ee melotoliin-ka ayaa xakameeya socodka maalinta wuxuuna jirka u sheegaa markuu waqtiga mugdiga la galo inuu seexdo.

Qeybaha iyo wakhtiga laxanka hurdada

Hurdada waxay ka koobantahay, mid fudud, mid dheer iyo mid lagu magacaabo REM waana hurdada indhuhu dhaq-dhaqaaqayaan.



Baahida hurdada, hurdo yaraan iyo deyn hurdo

Baahida hurdada waa mid qof walba gaar u ah. Qadarka hurdada way kala duwantahay, sida da'da, asalka iyo firfircoonida. Markay da'da sii weynaato baahida hurdada way yaraanaysaa, siiba markii maalinta la seexdo.

Marka la qiimaynaayo baahida hurdada waxaa wanaagsan in laga fekero naftaada iyo xaalada ay ku sugantahay. Hurdada kugu filan waxaa lagu qiyaasaa 7-8 saac maalintiiba. Waxaa muhiim ah inaad dareento nasasho iyo firfircooni hurdada kadib.

Hurdo yaraanta waxaa loola jeedaa xaalada ah inuu qofku hurdo intuu u baahnaa in ka yar. Hurdo yaraanta joogtada ahna waxay keentaa deyn hurdo. Hurdo yaraanta intabadan waxaa keena niyad-jabka ama wakhtigii hurdada oo dib u dhaca, markaas oo uu qofka wakhti hore kaco, uuna helin hurdo ku filan oo firfircooni siisa. Hurdo yaraan iyo deynta hurdada waxay saameyn ku leeyihiin howlaha jirka iyo dheefshiidka. Tusaale, shaqada qanjirka thyroid-ka oo badata iyo garaaca wadnaha oo kordha.

Hurdada iyo gabowga

Hurdada waxay saameyn badan ku leedahay qofka da'da ah caafimaadkiisa iyo waxqabadkiisa.

Gabowga wuxuu keena isbedelo badan, kuwaas oo aan aheyn calaamado cudur, laakiin uu keeno gabowga dabiiciga. Da'da waxay keentaa sidoo kale in isbedel ku dhaca tayada hurdada iyo seexashada.

Gabowga wuxuu siyaabo kala duwan saameyn ugu leeyahay tayada hurdada. Marka qofka dhalinyarada ah 8 saacadood seexdo 1,5 (saacad iyo bar) ka mid ah waa hurdo dheer, dadka waayeelekana waxay ka helaan 20-30 daqiiqo. Sidaad daraadeed hurdada waxay isu bedeshaa mid aan deganayn oo go'go'an. Marka la duqoobo isbedel dhismeed ayaa ku dhaca hurdada, taas oo keenta in hurdadu fududaato uu qofku shanqarta yar ee agagaarkiisa ku kaco. Hurdo habeenki ee goosgooska ah way badataa gaar ahaan aroortii, kadib marka la soo kaco way adagtahay in la seexdo.

Iftiinka ayaa keena in hurdada waqti hore laga kaco, taas oo isku qasta waqti hurdada. Markay sii xumaatana waxay abuurtaa qas wax ka bedela shaqada saacad-jireedka. Si aad u hesho hurdo fiican habeenkii waa inaad hagaajisaa adigoo dibadda jooga helaayana iftiin maalmeed oo kugu filan. Hurda maalmeedka firfircooni jirka iyo nafsada ayey keentaa, waxayna kor u qaadaa xasuusinta iyo barashada arimaha iyo dhacdooyinka maalmeed. Laakiin ma fiicna in waqti dheer la seexdo maalintii, sababtoo ah waxay qarqaladeeysaa hurdada habeenka.

Hurdo la'aan

Hurdo la'aanta waa cudur guud. Waxayna ku dhacdaa qofkasta marxalado noloshiisa ka mid ah. Hurdo la'aantu waa xaalad, taas oo qofka si kasta uu isugu dayaba uu wakhtiguu rabey seexan karin, wuu iska jiifaa ama markasta goor hore ayuu soo kacaa. Hurdo la'aanta waxaa keena intabadan arimo badan, kuwaas oo noqon kara kuwo ka yimaada dhanka jirka, maskaxda ama deegaanka lagu noolyahay.

Hab nololeedka wuxuu saameyn ku leeyahay tayada hurdada waxayna keeni karaan hurdo la'aan. Jimicsiga culus ayaa kiciya hormoonada welwelka waxaana laga yaabaa inay adkaato in la seexo. Sidaa daraadeed waxaa haboon i la iska ilaaliyo jimicsiga culus waqtiga hurdada soo dhowdahay.

Hurdo la'aanta marmar timaada waa caadi. Waxaa muhiim ah in la kala saaro hurdo la'aanta marmarka ah iyo mida cudurka noqotay ee hurdada dhibta una baahan in la daaweeyo.

Hurdo la'aanta waxaa loo qeybin karaan afar qeyb:

1. Dhibaato helida hurdada (gam'ida) fiidkii
2. Hurdo goos-goos ah, habeenkii oo lasoo jeedo
3. Subaxii oo lasoo kaco wakhti hore
4. Soo kacida adigoo daalan

Hurdo la'aantu ma aha cudur ee waa calaamad xanuunka jira sheegta. Si loo daaweeyo waa in la ogaado waxa keenay calaamadahaan xanuun sheegtada dahsoon.

Intabadan hurdo la'aanta waxaa keena:

- baqdin
- walwal
- hurdo xumo loo bartay

Hurdo la'aanta waxaa keena arimo badan oo isu tagay. Waxay ka bilaaban karaan isbedelka nololaha, taas oo ay hurdo la'aantu ay si dabiici ah u keento.

Hurdo la'aanta waxaa keeni kara:

- hurdo xumo loo bartay iyo jawi aan deganayn
- caadooyinka qofeed ee jiifka (tusaale ahaan haddii qofka si sahlan u walwalo)
- cudurada iyo xanuunada ay keenaan
- daawooyinka
- qamriga
- cabitaanada kofeyiinka ku jira, sida qaxwada, Kooka-koolada
- firfircoonida badan

Haddii hurdo la'aantu sii dheeraato waxay kordhisaa qatarta cudurada iyo shilalka halista ah, waxayna yareysaa awooda iyo tayada nololaha.

Cudurada la xiriiira hurda la'aant waxaa ka mid ah kan lafaha, cudurada maskaxda, hilmaanka, cudurka Alzheimer-ka, kan Parkinson-ka iyo cudurka feeraha ku dhaca, sida kan feeraha isku soo riixa. Cudurka sokorowga oonka uu keeno, kaadida badan ama qanjirka thyroid-ka oo shaqadiisa badato waxay iyagana keenaan hurdo la'aanta. Hurdo aan deganeyn, xanuunka lugaha ama xabadka oo xanuuna waxay keeni karaan hurdo la'aanta. Sidoo kale cudurka wadna xanuunka waxaa laga yaabaa inuu keeno isaguna hurdo la'aan.

Cudur ahaan, hurdo la'aanta waxaa loo kala saaraa muddooyinka ay qaadanaayaan oo kala ah:

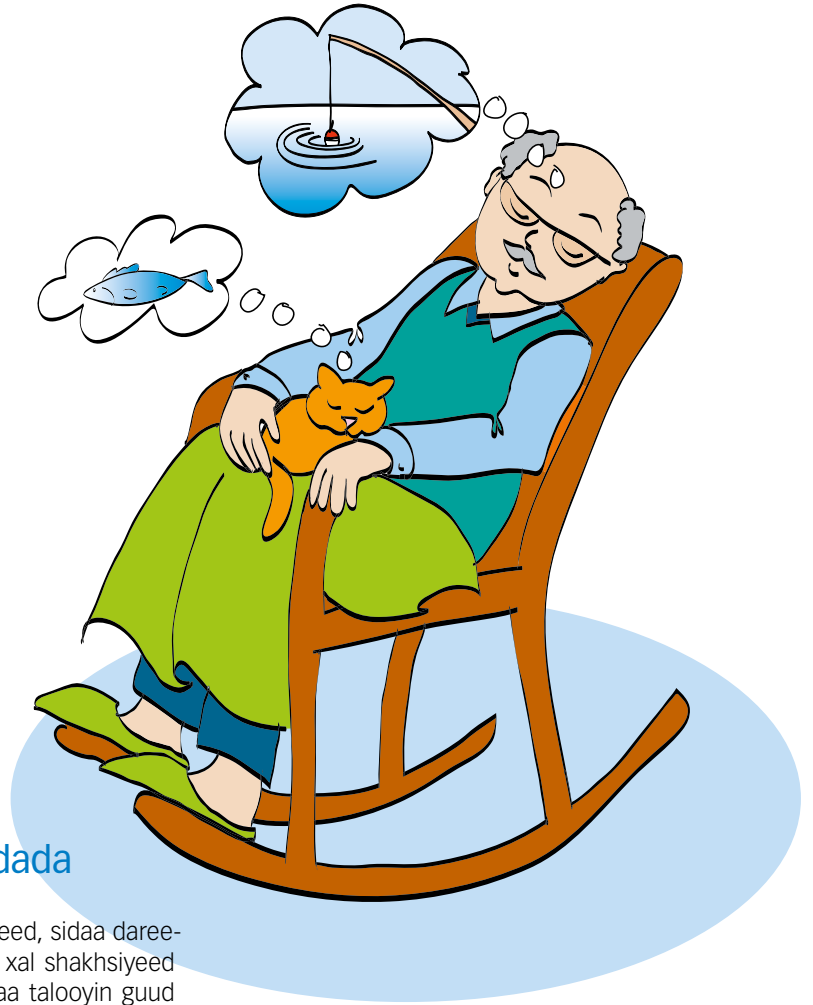
HURDO LA'AAN JOOGTO AHEYN (bil ka yar) waxaana keena inta badan walwalka ama hurdo xumida joogtada ah, sida wakhtiga kala duwan. Hurdo la'aanta aan joogtada aheyn si dhaqso ah ayey u tagtaa markii waxyaabihii keenay ay dhammaadaan. Hurdo la'aanta aan joogtada aheyn waa mid aad caadi u ah. Waxaana keeni kara walwalka kan sii dhammaanaaya ama khilaafka aan joogtada aheyn iyo wakhtiga hurdada oo qal-qal gala.

HURDO LA'AAN GAABAN WAA (1-3 bil) waxaana keeni kara isbedelka ku dhaca xaalad nololeedka ama murugada. Wakhti dheer ayuu qaataa, marka loo eego hurdo la'aanta aan joogtada aheyn, laakiin taasna waa laga baxaa markay xaalada nololaha qofka ay degto. Hurdo la'aanta gaaban waxaa inta badan sabab u ah nololaha adag, murugada ama xaaladaha cudurka culus, laakiin iyadana way fiicanaataa markay xaalada nololaha is bedesho.

HURDO LA'AAN MUDDO DHEER (inka badan 3 bilood). Waxaa sababi kara arimo kala duwan, oo isku wakhti yimi. Inta badan cudurada maskaxda la xiriiira waxay keenaan hurdo la'aan wakhti dheer. Hurdo la'aanta muddoda dheer ama tan joogtada ah waxaa keena walwalka iyo xaaladaha walaaca nololaha. Hurdo la'aanta wakhtiga dheer socota waa muhiim in la daaweeyo maxaa yeelay waxay yaraysaa waxqabadka, u keentaa xanuuno badan jirka iyo maskaxda sidoo kale xitaa waxay kordhisaa hallista dhimashada.

Hurdo la'aanta waxaa keeni kara xanuun unugyada jirka ah.

Talooyinka dayactirka hurdada



Hurdo la'aanta waa mid shakhsiyeed, sidaa dareedeed waxaa loo baahanyahay in xal shakhsiyeed loo raadiyo. Waxaan la bixin karaa talooyin guud oo ku saabsan hurdada wanaagsan iyo dayactirka hurdada.

Is-daryeelka hurdo la'aanta waxaa ugu muhiimsan, inaad ka cabsan hurdo la'aanta. Haddey badato cabsida hurdo la'aanta habeenkii, waxaa adkaada si aad hurdo u hesho markaad habeenkii soo kacdo kadib.

Subaxda iyo maalinta:

- Waxaa fiican in subax walba lasoo kaco waqti isku mid ah
- markaad toostid sariirta ka kac ee ha si i jifin
- raac jadwalka maalinta ee caadiga ah
- sameynta jimicsiga waa muhiim
- hurdada maalmeedka gaaban (15-20 daqiiqo ah) galabtii hore ah saameyn kuma yeelato hurdada habeenkii
- iska ilaali ama yaree isticmaalka qaxwada, khamriga iyo nikotiinka
- qaado nasasho gaaban maalintii, nasana
- ka feker waxyaabahaad ka walwaleysay maalinnimadii ee ha la sugin waqtiga hurdada

Fiidka iyo habeenka

- isdaji/naso 2 saacadood ka hor wakhtiga hurdada
- cunto fudud cun, wax yarna cab, hurdada ka hor ha cabin cabitaan badan
- ka dhig qolkaaga hurdada mid hurdada raaxo u leh, mugdi ah, xasiloon, aan aad u kululeyn aadna qabow u aheyn
- Sariirtaada ka dhig meel nabad ah oo aad ku qabatid waxyaabaha hurdada horumariya
- sariirta tag markay hurdo ku qabato oo kaliya, wakhtigaad sariirta jiiiftidna ha noqoto intaad hurudid
- hurdada qasab kuma imaato ee markaad seexaneysid ha isku dayin inaad hurdo iska keentid: haddey hurdo kaa imaanin kasoo kac sariirta

10. Qoraallo

Ahvo L, Berg T, Jalkanen-Meyer A, Kaikkonen H, Kannus P, Timonen L, Koivula M, Käyhty M, Rahikainen M-L, Salmelin M, Suominen M: Ikääntyvien liikunta, terveys ja toimintakyky. VK-Kustannus Oy, Jyväskylä, 2001.

Alaranta M, Seppälä K, Koskue V: Murtumatta mukana – Lujutta liikkumalla. Opas ikääntyvien vertaisliikunnan ohjaamiseen. Multiprint, 2009.

Arifullen-Hämäläinen U: Muista Pääasia – ohjaajan opas, 2011. Luettavissa www.miinasillanpaa.fi

Aula P, Kääriäinen H, Palotie A: Perinnöllisyyslääketiede. Duodecim, 2006.

Calabresi L: Katse tietoon. Ihmeellinen Ihminen. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki, 2007.

Ekström, K: Simply Well. Neljä askelta terveyteen. Tammi, 2014.

Eskelinen, M: The Effects of Midlife Diet on Late-Life Cognition. An Epidemiological Approach. Publications of the University of Eastern Finland, 2014. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1394-4/urn_isbn_978-952-61-1394-4.pdf

Grönberg T: Maahanmuuttajavanhusten muistikuntoutus. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, 2014.

Helsingin Sanomat. Teema. Aivojen salaisuudet, 1/2008.

Hietanen M, Erkinjuntti T & Huovinen M: Tunne muistisi. Käytä, kehitä, kohenna. WSOY, 2005.

Huttunen, J: Mistä terveys syntyy. Lääkärikirja Duodecim, 10.11.2015.

Hyvä uni. Uni uutiset 1/2014. Erikoisnumero. Uniliitto, 2014.

Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry, 2008. <http://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/ravitsemuksen-abc/>

Honkanen A, Kalmari P, Karvinen E, Koivumäki K: Liikunta ja ikääntyminen – liikkeellä voimaa vuosiin. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:5. <http://www.terve.fi/liikunta-eri-elamantilanteissa/iakkaiden-liikunta>

Jokamiehen oikeudet-esitys. [http://www.ym.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Julkaisut/Esitteet/Jokamiehen-oikeudet_esite\(4450\)](http://www.ym.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Julkaisut/Esitteet/Jokamiehen-oikeudet_esite(4450))

Jyväkorpi S: Syö muistaaksesi. Ravitsemus aivoterveysten edistäjänä. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2013.

Kalakoski V: Pieni kirja muistista. Työterveyslaitos, 2009.

Kajaste S, Markkula J: Hyvää yötä. Apua univaikeuksiin. Kirjapaja, 2015.

Kivelä S-L: Voimavaroja unesta – Hyvä uni iäkkäänä. Geron-sarja. Kirjapaja, Vammala, 2007.

Koivuniemi, A-M: Muista minut. Vanhempieni Alzheimer. Atena, 2016.

Korhonen A, Liski-Markkanen S: Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. TTS:n julkaisuja 418 (2013). http://www.tts.fi/images/stories/tts_julkaisut/tj418.pdf

Kronholm E: Uni ja ikääntyminen. Työterveyslääkäri 2009;27(4):53-56.

Käypä hoito -suositukset potilasversioineen:
www.kaypahoito.fi

- Dyslipidemiat (veren poikkeavat rasva-arvot, mm. kolesteroli) kuriin potilaan ja lääkärin yhteistyöllä (2013)
- Liikunta on lääkettä (Liikuntasuositus) (2016)
- Muistisairaudet. (2010)
- Tupakoijasta tupakoimattomaksi, sauhuttelijasta savuttomaksi – otatko haasteen vastaan? (2012)
- Unettomuus vaivaa välillä meitä kaikkia (2016)
- Verenpaine koholla? (2015).

Leinonen R, Havas E (toim.): Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Jyväskylä, 2008.

Leppäluoto J, Kettunen R, Rintamäki H, Vakkuri O, Vierimaa H: Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan. Sanoma Pro Oy, Helsinki, 2015.

Mattila, Antti S: Stressi. Lääkärikirja Duodecim, 18.8.2010.

Muistiliitto ry verkkosivujen materiaalit
www.muistiliitto.fi

Nikumaa H, Koponen E (toim.): Miten turvaan tahtoni toteutumisen? Opas oikeudelliseen ennakointiin. Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 1/2016.

Pihl S, Aronen A M: Unen taidot. Voita unettomuus ja uniongelmia ilman lääkkeitä. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki, 2012.

Salonen-Kajander R: Sairauksien perinnöllisyys.
<http://www.terveyskirjasto.fi>
Lääkärikirja Duodecim, Duodecim, 25.6.2015.

Terveellinen ruoka.
<http://www.sydan.fi/terveellinenruoka>

Tuominen J: Tuoksujen ihmeellinen maailma. Kustannusosakeyhtiö Kureeri, Helsinki, 2012.

Parker S: Kehon Atlas. Matka ihmiseen. Egmont Kustannus Oy Ab/KIRJALITO, Helsinki, 2005.

Partinen M, Huutoniemi A: Unen aika. Auditorium Kustannusosakeyhtiö, Helsinki, 2015.

Puranen T, Suominen M: Ikääntyneen ravitsemus – opas ravitsemuksen arviointiin ja ravitsemushoitoon. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2012.

Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2010.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ikaantyneet.suositus.pdf>

Suominen M, Jyväkorpi S: Ikääntyneen ravitsemus ja ruokapalvelut – suunnittelu ja toteutus. Vanhustyön keskusliitto, Suomen muistiasiantuntijat ry, 2012.

Suominen M, Puranen T, Jyväkorpi S: Ravitsemus muistisairaana kodissa. Loppuraportti. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2013.

Syö hyvää. Opas terveelliseen syömiseen. Lyhyesti ja selkeästi. Kuluttajaliitto, 2016.
<http://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2016/04/Selkokielineen-Sy%C3%B6-hyv%C3%A4%C3%A4-esite.pdf>

Vainikainen T: Kumppanina muistisairaus. Tietoa, tukea ja kokemuksia. Kirjapaja, 2016.

Vainio A: Ruumiin ja mielen yhteys. Kivunhallinta.
<http://www.terveyskirjasto.fi>.
Lääkärikirja Duodecim, Duodecim, 22.1.2009.

Dadka la wareystay waa:

Rönkkö, Eva, monikulttuurisuustyön suunnittelija, liikunnanohjaaja, Eläkeläiset ry

Stenberg, Tarja, dosentti, unitutkija, Helsingin yliopisto

Suominen, Merja, ETT, dosentti, Geriatriin ravitsemus GERY ry

Tuominen, Jari, kemian tohtori, Kenzen Oy

Urberg, Karl, yleislääkäri, Terveystalo Lahti

Si wanaagsan ula dhaqan qofka qaba cudurka xasuusta

1. Ula dhaqan si xushamad leh

Noqo qof degan aana is bed bedelin. Ha xanaaqin, sababtoo ah qofka cudurka xasuusta qaba dhibka kama aha ula kac.

2. Ula hadal sida dadka waawayn

Inkastoo aadan markasta kuu jawaabaynin. Waxay shaqo u yeeshaa dhaq-dhaqaaqa maskaxda.

3. Kusoo noqo watiga xaadirka ah

Kala hadal waxa hadda jira xataa haddii la hilmaamay, ugu soo cel-celi maalinta, sanadka iyo toddobaadka, saacadda iyo wixi soo socdo dhan iwm.

4. Sameeya waxyaalaha uu jecelyahay

Markaad la hadlaysid wuu kula wadayaa sheekada. Isla sameeya arimaha uu xiisaynayo. Guriga ka shaqeeya, sawiradi hore isla fiirsada ama banaanka soo wareega.

5. Waxaad ka qaadaa guriga muraayadaha

Waxaa laga yaabaa haduu cudurka ku sii weynaado inuu ka cabsado ama uu asaga is garan waayo ileen xusuus malehane.

6. Hadalka wadada usii fur

Markuu waayeelka kula hadlaayo dhagayso sheekadiisa iyo su'aalihiisa ama uga sheeke qibradaada. Kadib sheekada ayaad horay u wadi kartaa oo hadalka sii wadi kartaan.

7. Isku day inaad naxariisato

Ma xasuusanayaa waayeelka marmar in la joogo waqtigii dagaalada? Waayeelka naxsan waxaad ku dejin kartaa inaad gacanta ka qabatid ood si tartiib ah ugu sheegtid inay wax walbo ay fiican yihiin oo dhib jirin.

8. Xusuusnow, in qofka waayeelka isagaba cabsanaayo

Qofka xanuunsan isbedelka dabecadiisa reerkiisa way la yaabaan. Xusuusnow in arintan uu isagaba ka cabsanaayo. Cudurka xasuusta qofka qaba wuu isku dayaa inuu dabaro noloshiisa, laakiin ma fahmaayo wuxuu dareemaayo.

Waxaa si wadjir ah iska kaashaday hagahan lagu magacaabo " Si wanaagsan ula dhaqan qofka qaba cudurka xasuusta" Home Instead Seniorhoiva iyo Suomen muistiasiantuntijat ry. Waxaan rajeynaynaa inuu ku caawiyo aadna ka heshid talooyin kaa taageera nololmaalmeedka.

Talooyin dheeraad ah oo ku saabsan hagahan, kala soo bax :www.homeinstead.fi

Isbedelka dhaca markuu yimaado cudurka xasuusta

Hilmaanka soo noqnoqda waa hal ka mid ah cudurka xasuusta, kuwaas oo gaar u ah dadka cudurka xasuusta qaba. Xataa diidmada, xanaaqa, nabitaanka aan jirin, beenta iwm., waa mid caadi ah. Dadka cudurka xasuusta qaba isbelka ku dhaca reerkooda waxay ku qabaan dhib.

Haddii isbedel dhaco sidaad u xallin laheyd. Xaaldaha ad adag markaad la kulanto isku day tusaalayaasha iyo taagtikada hoos ku xusan:

1. Arimo kale kala hadal

Marka ugu horaysa ood la hadlaysid ahow qof degan su'aalaha uga jawaab si degan, una xaqiiji in wax kasto ay okey yihiin. Haddii ay taas shaqayn wayso iskuday arimo kale kala hadashid oo aad waydiiso su'aallo: "Ii sheeg kirismaski ugu fiicnaa?" ama "Maxaad rajeynaysaa oo hadiyad lagu siiyaa?" "Waa maxay cuntada kirismaska eed jeceshahay" marmar xaalada way degtaa, markii si degan oo faahfaahsan looga hadlo. Su'aalaha way dejinaysaa oo arintii ayey dhinac kale u jeedinayaan.

2. Isticmaal qofka qaba cudurka xasuusta sheeko nololeedkiisa

Alzheimer CARE barnaamijkiisa tababarka wuxuu leeyahay inaad wax ka aqrisid ama wax ka ogaatid sheeko noleedkiisa. Tusaale ahaan hadaad wax ka ogtahay in uu jecelyahay muusikada ama farshaxanka si degan oo xushmad ku jirta ayaad kala sheekaysan kartaa.

3. Ka qaad agtiisa shayada ama dhig meelkale

Hadii qofka qaba cudurka xasuusta uu dhibo shay sida waraaqda ama liiska cuntada ku qoran, inaad si degan uga qaado ayaa arinta dejinaysa.

4. Sii doorashooyin sahlan oo kala duwan

Qofka cudurka xasuusta qaba wuxuu u baahan yahay wax dejiya. Doorashooyin sahlan hadaad siisid way caawinaysaa. Waad waydiin kartaa: "kirismaskaad ka hadlaysay ma waxaad na siinaysaa hilib mise dooro?"

5. Iga raali ahaw dheh ama dheh anigaa qaladka leh

Dhahdida raali ahow ama inaad madaxa saaratid dhibka waxay sahlaysaa xaalada. Waxay dejinaysaa arinta meesha taalla. Waxaa markaan la dhihi karaa raali iga noqo inaan markaan diyaarinaayay xaflada kirismaska aan arintan xasuusanin. Raali gelinta kadib hadalka waxaa loo leexin karaa dhinac kale. Arimaha lagu celcelinaayo waa hal tusaale oo ka mid ah isbedelka dhaqameed ee cudurka xasuusta.

Waxaa si wadjir ah iska kaashaday hagahan lagu magacaabo " Si wanaagsan ula dhaqan qofka qaba cudurka xasuusta" Home Instead Seniorihoiva iyo Suomen muistiasiantuntijat ry. Waxaan rajeynaynaa inuu ku caawiyo aadna ka heshid talooyin kaa taageera nololmaalmeedka.

Talooyin dheeraad ah oo ku saabsan hagahan, kala soo bax :www.homeinstead.fi

Calaamadaha digniinta ee cudurka xusuusta

Jirooyinka xasuusta waxay keenaan isbedel shaqsiyeed iyo ficilo ka duwan sida dhaqanka caadiga ah. Marmar way adag tahay inaad kala saartid jirooyinka xasuusta iyo waayeenimada. Hoos waxaa ku qoran 10 calaamadood kuwaasoo markay yaryihiin uu caadi yahay, laakiin markay heerkooda kor u kaco uu yahay calaamad sheegaysa in jirada xasuusta bilaabanayso.

1. Jirada Xasuusta, kuwa qal qal geliya nololmaalmeedka

Midka u cad waa cudurka xasuusta, gaar ahaan hadda wixi lagu sheego oo aad hilmaantid.

Waa Caadi: in magacyada qaarkood ama balanta oo la hilmaamo kadibna saacado kadib la xasuusto.

2. Dhibka xasuusashada iyo xalinta arimaha

Waxyaabaha adag iyo dhibaato xalinteeda iyo nambarada xasuustoda way adkaanaysaa markay jirada xasuusta sii badato.

Waa caadi: in markuu qofku biilka bixinaayo qaladaad galo.

3. Waxaa ku adkaata inay xasuustaan wixi ay yaqaaneen sida:

jidka baabuurka, shaqada uu qabto ama sida turubka loo dheelo.

Waa caadi: inuu markuu shidaayo Mikroga uu hilmaamo sida loo shido ama telefinka badbadalkiisa.

4. Jahawareer ah waqtiga iyo jihada

Curka xasuusta qofka qaba waxaa ka dhuma waqtiga, sanadka, xilliga iyo siduu waqtiga u socdo.

Waa caadi: in maalmaha oo isaga qaldama markuu sheeko sheegaayo iyo inuu mardanbe saxo.

5. Dhib ka yimaadaa inuu sawirada iyo banaanka fahmo

Cudurkaan araga xataa wuu saameeyaa, tusaale ahaan qofka oo muraayada isku fiiriyo is garan waayo.

Waa caadi: qalqalaka kala duwan ee muuqaalka.

6. Dhibaato hadalka iyo qorida kaga timaada

Way ku adkaataa inuu ka qaybqaato wadhadalka socda ama uu la socdo.
Waa caadi: Inuu erayadii uu istimaalilaha hilmamo.

7. Dhumita alaabaha iyo raadintooda oo ku adkaata

Qofka jirada xasuusta qaba oo alaabtiisa dhigto meel uu dhigi jirin kadibna kugu nabo adiga inaad ka xaday.
Waa caadi: in shayada, sida ookiyaalaha uu marmar dhigto meel qalad ah.

8. Awooda qiimaynta oo xumaata ama hoos u dhacda

Cudurka xusuusta wuxuu keenaa in go'aan gaarida iyo qiimaynta arimaha hoos u dhacaan.
Waa caadi: in uu gaaro go'aamo xun dhowr jeer.

9. Shaqada ama dad la dhaqanka oo lago tago

Cudurka xasuusta wuxuu marmar ku qasbaa inuu qofka isagoon ogeyn shaqada iyo barnaamijyada iska daayo ama dad dhanba la xiriirin keligiisna noqdo.
Waa caadi: inuu qofka daallo ama reerkiisa iyo wixi kale uu mas'uulka ka ahaa uusan qaban.

10. Isbedelka niyada ama kan shaqsiyeed

Qofka wuu shakisanyahay ama cudurkaan dartiis wuxuu noqon karaa mid shakisan, niyadjaban, laga cabsado qushuucsan ama walaacsan. wuxuu ka dhuuntaa meelaha ay dadka ku badan yihiin, gurigiisa, shaqada, saaxiibadiis ama meelaha uusan garanaynin.
Waa caadi: La qabsashada jadwalkiisa caadiga ah oo haddii wax iska bedelaan keenta xanaaq.

Waxaa si wadjir ah iska kaashaday hagahan lagu magacaabo " Si wanaagsan ula dhaqan qofka qaba cudurka xasuusta" Home Instead Seniorihoiva iyo Suomen muistiasiantuntijat ry. Waxaan rajeynaynaa inuu ku caawiyo aadna ka heshid talooyin kaa taageera nololmaalmeedka.
Talooyin dheeraad ah oo ku saabsan hagahan, kala soo bax :www.homeinstead.fi



Dhamman ka qeybqaatayaasha mashruuca ETNIMU ee horumarinta caafimaad maskaxeedka, mahadsanidiin. Sidoo kale waxa mahad leh xubnaha kooxaha iyo hogaamiyeyaasha kooxaha mashruucan. Idinka la'aantiin mashruucan ma hirgaleen!

Dhammaad

Xasuusta waa in loo ilaaliyaa sida wadnaha iyo xididdada dhiigga: dhaqaaqa iyo jimicsiga, in la cuno cunto caafimaad leh iyo nolol firfircoon.

Qof kastaa ha ka fekero waxyaabaha halista gelin kara maskaxda iyo xasuusta iyo sidii looga ilaalin lahaa.

Waxa habboon in si yaryar wax loo bedelo laguna dadaalo isbeddel joogto ah.



Hagahan waxaa soo saarey ururka Suomen muistiasiantuntijat ry
waxaana sameeyey mashruuca ETNIMU ee horumarinta caafimaad
maskaxeedka dadka duqoobaaya ee ajnabiga ah.

