



Ohio
ကိုကိုကားဘဉ်ထွဲသးတၢ်
ဘဉ်လိာ်ဘဉ်စးတၢ်အိၣ်
ဆူၣ်အိၣ်ရၢကရၢ (Council
for Cognitive Health)

တၢ်မၤစၢၤပူၤOhioansဖိလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါ,ဃုာ်ဒီးပူၤလၢအအဲၣ်ဝဲတဂၤ,ပူၤလၢကွၢ်ထွဲ
အိၣ်ဒီးပူၤတဂၤအါထီၣ်,ဒ်သိးအကအိၣ်မူပူၤဒီးတၢ်အိၣ်မူလၢအိၣ်ဒီးအခိပညီအတၢ်ပညီဒီးတၢ်သးဖုံန့ၣ်လီၤ.

ဒီးလဲပူၤမၤစၢၤကဟုကယာ်တၢ်လၢဟံၣ်

တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်သ့ၣ်တနီၤလၢတၢ်လဲၤတခါအံၤ,ဘဉ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကလိာ်ဘဉ်ဒီးလဲပူၤမၤစၢၤကဟုကယာ်တၢ်လၢဟံၣ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ၣ်ခါဒီးတၢ်မၤမ့တမ့ၢ်ဆဲးလီၤမံၤလၢတၢ်ဆါဟံၣ်
လၢပူၤဘူးကသံတဖၣ်အဂီၢ်.တၢ်အံၤကီၢ်ခဲဝဲဒိၣ်မးလၢနကမ့ၢ်ပူၤကွၢ်ထဲတဂၤဧၤ.ဝံသးစူၤတဘဉ်တူၢ်ဘဉ်လၢနတၢ်ကမ့ၢ်အိၣ်လၢနကယုတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်တဂ့ၢ်.အလီၢ်အိၣ်လၢပ
ဘဉ်ဟံၣ်ဖျိၣ်မၤသကိးတၢ်,ဒ်ပူၤတဂၤအသိး,လၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤပူၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါဒီးကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤန့ၣ်,အကီၢ်ဒိၣ်ကတၢ်ပူၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်တဂၤ
န့ၣ်လီၤ.တၢ်အံၤတမ့ၢ်တလၢလၢနကဟ့ၣ်အခွဲးလၢပူၤလီၤဆီကဟဲလၢနဟံၣ်ပူၤဒီးကကီၢ်စ့ၢ်ကိးဝဲလၢပူၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်လၢပူၤမၢ်သီၣ်သီၣ်ဟဲလၢအဟံၣ်,လၢ
ကဒိကန့ၣ်ဝဲပူၤတဂၤလၢတသ့ၣ်ညါဝဲ,ဒီးအဲၣ်ဒီးမၤစၢၤဝဲလၢအခိၣ်ထံးဒ်လိာ်န့ၣ်လီၤ.နကသ့ၣ်ညါလၢနယုထုထီၣ်ပူၤကညီလၢအဘဉ်တဂၤဒ်လဲၣ်?နကသ့ၣ်ညါလၢပူၤကွၢ်ထွဲ
တၢ်တဂၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ကရၢကရိအံၤလဲၤခီဖျိဘဉ်ဝဲခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါဒ်လဲၣ်?

ကဘဉ်စးထီၣ်အခါဖဲလဲၣ်? စးထီၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်အံၤ:

ဆိကမိၣ်ဘဉ်ဃးတၢ်မၤစၢၤအကလုာ်လၢနလိာ်ဘဉ်.

တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်ဟံၣ်ဝဲကျိၤအံၤမၤစၢၤဃုာ်ဒီးတၢ်ရဲလိာ်မုာ်လိာ်, တၢ်ပၤဆုာ်ကွၢ်ထွဲဟံၣ်ဃီတၢ်မၤ, တၢ်မၤစုထံးခိၣ်ထံး,
တၢ်လုာ်ထံ,တၢ်ကူထီၣ်သိးထီၣ်,ဒီးတၢ်ပၤဆုာ်ကသံၣ်ကသီ
.တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်အံၤအိၣ်ဒီးအပတီၢ်လီၤဆီဃုာ်ဒီးဘဉ်ဟ့ၣ်အပူၤလီၤဆီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.သံကွၢ်မ့ၢ်တၢ်အုၣ်ကီၤကဟ့ၣ်န့ၣ်အီၤအပူၤစ့ၢ်ဧါတက့ၢ်.

မၤလီၤတံၢ်လၢပူၤလၢအမၤဘဉ်ထွဲလိာ်သးဒီးပူၤလၢနအဲၣ်တဂၤဒီးန့ၣ်ဘဉ်တၢ်သိၣ်လိာ်ဘဉ်ဃးတၢ်ကဟုကယာ်ပူၤခိၣ်န့ၣ်တဘဉ်လိာ်ဘဉ်စး.

တၢ်ကရၢကရိတနီၤကတဲန့ၣ်လၢအသ့ပူၤမၤတၢ်ဖိအံၤတၢ်သိၣ်လိာ်န့ၣ်လိာ်အံၤဘဉ်ဃးတၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်ပူၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါ,ဘဉ်ဆၢညီန့ၣ်န့ၣ်ပူၤမၤတၢ်ဖိက
ဒီးန့ၣ်ဘဉ်တၢ်သိၣ်လိာ်န့ၣ်လိာ်ထဲတန့ၣ်ဧါလၢတၢ်ဂီၤမူပူၤန့ၣ်လီၤ.သံကွၢ်ခါၣ်စးကရၢဒီးပူၤမၤတၢ်ဖိတနီၤလၢကတဲဖျါထီၣ်တၢ်သိၣ်လိာ်န့ၣ်လိာ်လၢအသ့ဒီးန့ၣ်ဘဉ်ဝဲ
ဒီးတၢ်ပီၣ်တၢ်ပီၣ်ဒီးန့ၣ်ဘဉ်ဃးတၢ်လၢအမၤလိန့ၣ်ဘဉ်ဝဲတဖၣ်တက့ၢ်.

ဒီးလဲတၢ်မၤလၢအဆိအချ့ဖဲအသ့တက့ၢ်.

လၢနကအိၣ်ဒီးတုၤလၢပူၤခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါလဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်လၢအန့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်ဒီးအဝဲကလိာ်ဘဉ်ဝဲပူၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်အီၤ ၂၄/၇
,စးထီၣ်ဒီးလဲပူၤလၢအကမၤစၢၤတၢ်လၢဟံၣ်ပူၤဝးဝး,ထဲတန့ၣ်စ့ၢ်ကိာ်န့ၣ်ရဲၣ်ဒ်လိာ်တက့ၢ်.
ကျဲတဘီအံၤလၢပူၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်ကညီန့ၣ်ကွၢ်လၢအဒီးန့ၣ်ဘဉ်ဝဲတၢ်မၤစၢၤတဘျီစ့ၢ်စ့ၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်သးအိၣ်လိာ်ဘဉ်ဝဲဒိၣ်ဒိၣ်မ့တမ့ၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်ခိၣ်န့ၣ်န့ၣ်
ပၢဝဲလၢအလိာ်ဘဉ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ. ကွၢ်ဆိကမိၣ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးလၢနကဒီးလဲပူၤတဂၤလၢကမၤကဆိၣ်ဟံၣ်တလါတဘျီ,
မ့တမ့ၢ်မၤန့ၣ်တၢ်စီၣ်ဆုာ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အဂုၤအဂၤတဖၣ်လၢဟံၣ်တကတီၢ်ဖိ.ဒ်ကဲထီၣ်ဝဲကိးန့ၣ်ဒီးတၢ်မၤညီန့ၣ်လၢအဘဉ်မၤဝဲလၢတအိၣ်ဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီးသမူသကိးတၢ်မၤ
စၢၤ, တၢ်အံၤကညီဒိၣ်ထီၣ်ဝဲလၢခဲဖဲအဝဲလိာ်ဘဉ်အါထီၣ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

ဒုးသ့ၣ်ညါပူၤအသီလၢခိၣ်ဃၢၤတၢ်အိၣ်သးကယိကယိတက့ၢ်.

လၢနကဒီးလဲပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်အလီၢ်န့ၣ်ဟဲဒီးစးထီၣ်မၤစၢၤဒုးလုာ်ထံးဒီးတၢ်ဒုးကူထီၣ်သိးထီၣ်အီၤတက့ၢ်,အိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လၢနကဟဲအိၣ်သကိးအီၤဖဲအဝဲသ့ၣ်ဟဲ
ဒီးမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဃုာ်ဒီးပူၤလၢနအဲၣ်တဂၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်သကိးတၢ်အိၣ်ကျဲၤသး(ကိုၣ်)တပူၤဃီတက့ၢ်.

ဆိးကါတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒုးဆူၣ်ထီၣ်ဝဲတၢ်တိာ်န့ၣ်ဖဲဃာ်လၢကမၤစၢၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘဉ်ထွဲရဲလိာ်သး.

တၢ်ဒီးလဲပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်အံၤအသီဒီးကီၢ်ခဲဝဲလၢအဂီၢ်လၢကဘဉ်တိာ်န့ၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
ကွၢ်ဆိကမိၣ်လၢနကဒီးန့ၣ်ဝဲပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်အတၢ်ဂီၤဒီးအီၤတပူၤဃီဒီးကွဲးလီၤပူၤကွၢ်ထွဲတၢ်အမံၤလၢတၢ်ဂီၤအဖီလိာ်ဃုာ်ဒီးတၢ်တဲဖျါန့ၣ်ပၢၤအဂ့ၢ်ဖုၣ်ကိာ်ဖိဘဉ်ဃးဘဉ်မနုၤဃီအဝဲဘဉ်
ဟဲအိၣ်ဝဲလၢဟံၣ်ပူၤအံၤအဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ကျုံးစားနပ်ပာ်ဒိသျှဒိသး

ပုလၢနအဲၣ်တဂၤမ့ၢ်တအဲၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤမ့ၢ်တမ့ၢ်လၢအသုတလိၣ်ဘၣ်ဝဲဘၣ်န့ၣ်,ကျုံးစားနပ်ပာ်အတၢ်သးဂဲၤလၢအတၢ်ခိဆၢကွၢ်တၢ်အလီၢ်ခံတက့ၢ်.ပမၤစၢၤအိၤအံၤအကတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢပဟံၣ်န့ၢ်အသုတလိၣ်နီၣ်ကစၢ်တၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤ.ကတိၤသကိးတၢ်ဒီးအိၤဘၣ်သးတၢ်ဒီးလဲၣ်န့ၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အံၤတမ့ၢ်ထဲလၢပုၤလၢနအဲၣ်အိၤတဂၤအဂီၢ်ဘၣ်ဘၣ်ဆၣ်လၢနနီၣ်ကစၢ်အဂီၢ်စ့ၢ်ကီၤလီၤ.ယၤထီၣ်ဘၣ်မနုၤအယိနသုကိးဂၤဒဲးတဘျီတခါလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဒီးနတူၢ်ဘၣ်လၢကိညၣ်လီၤဖးဒိၣ်ဖဲနဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢနလိၣ်ဘၣ်.ဒုးသ့ၣ်ညါစ့ၢ်ကိးအိၤလၢနတအဲၣ်ဒီးဟံးန့ၢ်အသုတလိၣ်ဘၣ်သဘျီ.မ့ၢ်တမ့ၢ်နီၣ်ကစၢ်တၢ်ပၤလီၤသးဘၣ်ဒီးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဂၤဂ့ၢ်တဂၤဂ့ၢ်လၢနဒီးလဲၣ်အိၤကဘၣ်မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးပုၤတဂၤလၢမၤစၢၤပုၤလၢနအဲၣ်တဂၤဒ်သိးကအိၣ်သဘျီဒီးကမၤနၤတၢ်ဖဲအသ့န့ၣ်လီၤ.

သံကွၢ်ပုၤလၢနန့ၢ်အိၤအတၢ်ဒုးစဲဘျးလၢကန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

တၢ်အံၤကိခဲဝဲလၢနကသ့ၣ်ညါဝဲပုၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်ဟံၣ်ခၢ်စးကရၢမ့ၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်ဟံၣ်လၢတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢပူၤအံၤအဂ့ၢ်ကတၢ်ဖဲလဲၣ်တခါလဲၣ်.ထးခိၣ်တၢ်ကတိၤအံၤမ့ၢ်ကျဲၤအဂ့ၢ်ကတၢ်တဘီလၢနကထံၣ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်န့ၢ်အိၤသ့, အယိသံကွၢ်နသကိးတဖၣ်တက့ၢ်.လၢတၢ်ယုထံၣ်န့ၢ်ဒီးတၢ်ထီၣ်သတြီၤအၢၣ်လီၤတူၢ်လီၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဟံၣ်ခၢ်စးကရၢ, န့ၣ်လီၤကွၢ် [medicare.gov/hhcompare](https://www.medicare.gov/hhcompare), ဒီးယုထံၣ်န့ၢ် “တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်အုၣ်ကီၤ တၢ်ကွၢ်ထွဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢဟံၣ်” လၢအ့ထၢၣ်နဲးတၢ်ဘိးဘၣ်ရၢလီၤ ဖဲ [medicare.gov/Pubs/pdf/10969.pdf](https://www.medicare.gov/Pubs/pdf/10969.pdf) လၢအတဲဖျါထီၣ်တၢ်ကစီၣ် ဒီး ဘၣ်ယုထၢၣ်ခၢ်စးကရၢဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အသိတဂၤဒီးယုကွၢ်တၢ်ဘၣ်ထွဲလၢအဂ့ၢ်အတၢ်ပနီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်:

- ကတိၤတၢ်ရဲၣ်,ကယိကယိ ဒီး တဘၣ်ကိးပသုကိးယါဘၣ်.
- သုးဘျးယီၤအိၤလၢတၢ်မဲၣ်ညါ.
- ထီၣ်ဘၣ်ဒုးသ့ၣ်ညါအိၤတၢ်လၢအမၤတချးမၤဝဲဒ်အမ့ၢ် , “ယကမၤစၢၤန့ၢ်လၢနကဂဲၤဆၢထၢၣ်လၢနလီၢ်ဆ့ၣ်နီၣ်လီၤခဲအံၤ,ယဟံးန့ၢ်န့ၣ်ကသ့ၣ်ဒါ ?”
- လၢနကမၤခဲးန့ၢ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်မၤအလီၢ်န့ၢ်ဒုးန့ၣ်ပုၤလၢနအဲၣ်တဂၤလၢအကဘၣ်မၤတၢ်တခါခါဒ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်ကတိၤဆဲးအဲး မ့ၢ်တမ့ၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးအိၤတဂ့ၢ်.
- လၢနကပျဲပုၤလၢနအဲၣ်တဂၤဆ့ၣ်နီၣ်လၢ TVမဲၣ်ညါဒိတနံၤ မ့ၢ်တမ့ၢ် မိနီၤလၢလီၢ်မဲၣ်ဖးယံၢ်အလီၢ်န့ၢ်မၤဘၣ်ထွဲမၤသကိးယုတၢ်ဒီးပုၤလၢနအဲၣ်တဂၤဒိတနံၤတက့ၢ် .
- တဘၣ်ကျုံးစားအုၣ်သးလၢတၢ်လၢအတူၢ်ဘၣ်ဒီးဆိကမိၣ်ဝဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ကမၢ်တဂ့ၢ်,အကျိၤအကျဲမ့ၢ်တလီၤတၢ်လီၤစဲးဒၣ်လဲၣ် .

တၢ်လၢနမၤအိၤသ့တဖၣ်!

ဒုးအိၣ်ထီၣ်လံာ်ဘိးဘၣ်ရၢလီၤ“လၢဘၣ်သးဒီးယၤ”လၢပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အသိအဂီၢ်လၢအပျဲဒီးတၢ်မၤသးနီၣ်နီၣ်လၢအမ့ၢ်ဒီးသးစၢ်ဆၢလၢဘၣ်သးဒီးပုၤလၢနအဲၣ်တဂၤ.

တၢ်အံၤကမၤစၢၤပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အသိတဂၤလၢကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဝဲန့ၣ်.ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်တဂၤမ့ၢ်သးဆူၣ်န့ၣ်,သံကွၢ်အဝဲဟီၣ်မ့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်အဝဲဟီၣ်ခွါလၢကမၤဝဲတမံၤယီၤ,အယိနဒီးပုၤလၢနအဲၣ်တဂၤဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ရဲၣ်လီၤဘၣ်ထွဲယုဒီးပုၤကွၢ်ထွဲကဟုကယာ်တၢ်ကရၢဖိတခါအံၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်သးဒီးယၤလံာ်ကဘျးပၤ

- တၢ်အိၣ်လၢအိၣ်ဝံၣ်လီၤဆီ / တၢ်အိၣ်လၢဘၣ်ဟးဆ့း
- တၢ်သးစဲတဖၣ်
- ပုၤလၢသိၣ်လိတၢ်လၢခီလုၣ်
- တၢ်လၢပကျဲးအိၤလီၤဆီဒီးကျဲးအိၤအစ့ၤကတၢ်လၢကမၤလၢဂီၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်
- ဖိဒိဖိသ့ၣ်အမံၤတဖၣ် ဒီး လံၤအမံၤတဖၣ်
- ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢပုၤဘျးကွၢ်ကီၢ်ဝဲ
- တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢပုၤအိၣ်ဝဲမ့ၢ်တမ့ၢ်လဲၣ်အိၣ်သကိး
- ဘၣ်သးတၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢဒိၣ်န့ၢ်တၢ်ဂၤ
- တၢ်န့ၣ်ကျဲလီၤဆီတခါဘၣ်သးဒီးတၢ်လၢအဘၣ်သးဝဲလၢကဒီးန့ၢ်တၢ်မၤစၢၤဘၣ်သးတၢ်ကွၢ်ထွဲလီၤနီၣ်ကစၢ်