

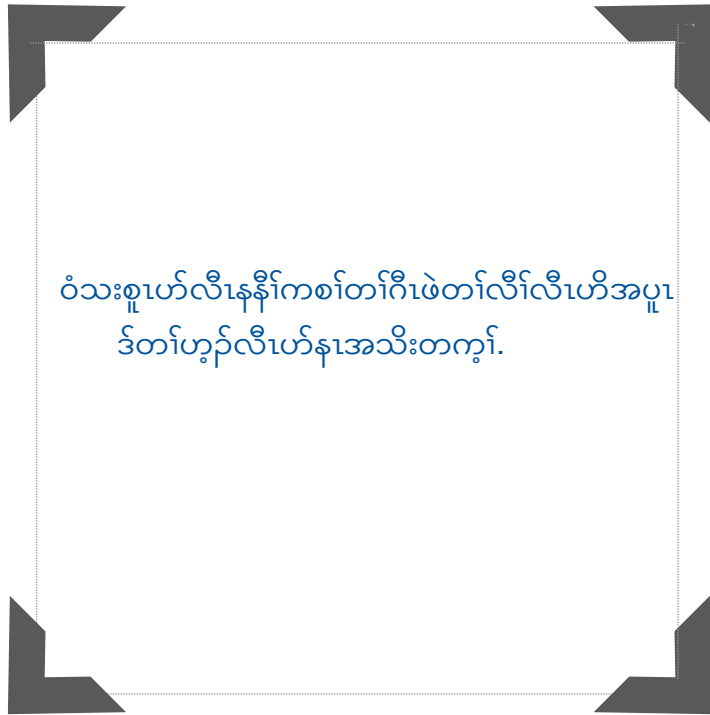
# တၢ်ခဲလၢ်လၢဘၣ်ဃးဒီးယၤ



တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲလံာ်တဘျီလၢဘၣ်ဃးဒီး  
ပုၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါမ့ၢ်တမ့ၢ်ခိၣ်န့ၣ်  
လီၤထုၣ်ရၢၤကွံာ်တၢ်ဆါအဂၤတဖၣ်န့ၣ်  
လီၤ

မံၤ: \_\_\_\_\_

**(အဲၣ်စဲမၢၣ်)ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါအပုၤတဝၢ**



**The Alzheimer**

ပုၤတၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့တၢ်မၤစၢၤကရၢလၢအကါဒိၣ်ကတၢၢ်လၢထံကီၢ်ဒိၣ်ဘၣ်လၢပုၤခိၣ်န့ၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်ဒီး ပုၤခိၣ်န့ၢ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအဂၤတဖၣ်.ဟူၣ်ဂဲၤမၤသကိးတၢ်လၢတၢ်ကရၢကရိပူၤလၢ ခဲန့ၣ်အဝၢ်ဘးခိၣ်ပုၤတၢ်ဝဲအံၤ

- ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ,တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤဒီးတၢ်ကူၣ်ဘၣ်ကူၣ်သ့တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢပုၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၢ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်, အဝဲသ့ၣ်ဟံၣ်ဖိဖိဒီးပုၤလၢကွၢ်ထွဲအီၤတဖၣ်
- ကွၢ်ဃုသ့ၣ်ညါကျိၣ်စ့တၢ်မၤစၢၤဒ်သိးကထံၣ်န့ၢ်တၢ်ကူၣ်စါယါဘျါဒီးတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢအဂ့ၢ်ထီၣ်လၢပုၤအိၣ်ဒီး ခိၣ်န့ၢ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်.
- ဒုးသ့ၣ်ညါရၢလီၤတၢ်သိၣ်လိနဲၣ်လိလၢကမျၢၢ်အဂီၢ် ဒီး တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ်ဘၣ်ဃး Alzheimer's တၢ်ဆါ ဒီး ခိၣ်န့ၢ်လီၤထုၣ်ကွၢ်တၢ်ဆါအဂၤ,ဒ်သိးပုၤကသ့ၣ်ညါလီၤတံၢ်ဝဲလၢကဘၣ်လဲၤဃုတၢ်မၤစၢၤအလီၢ်ဖဲလဲၣ်န့ၢ်လီၤ
- အိၣ်ဒီးတၢ်စိတၢ်ကမီၤလၢကပၢၢ်ဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဒီးဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆါတံၢ်လၢကကတိၤတၢ်လၢပုၤအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၢ်လီၤထုၣ် ကွၢ်တၢ်ဆါဒီးအဝဲသ့ၣ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အတၢ်လိၣ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ.

လၢကဒီးန့ၢ်ဘၣ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂီၢ်, ဆဲးကျိးဘၣ်န့ၢ်လီၤကဝီၤAlzheimerခိၣ်န့ၢ်တၢ်ဆါအပူၤအဝၢ် မ့တမ့ၢ်န့ၢ်လီၤကွၢ်ဘၣ်ပပုၤယဲၤသန့ဖဲ [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca).

တၢ်ခဲလၢာ်လၢဘၣ်ဃးဒီးယၤ..... 2

    တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါ..... 2

    ဆဲးကျိးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ..... 3

    နီၣ်ဂံၢ်အရ့ၣ်ဒိၣ်လၢအဂၤတဖၣ်..... 4

    ကသံၣ်ကသီတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ..... 4

ဟဲဒုးသ့ၣ်ညါလိာ်သးဒီးယၤ..... 5

    ယနီၣ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်မူ..... 5

    လၢအပူၤကွံာ်..... 6

    ဘၣ်သး ဒီး တဘၣ်သး..... 6

တၢ်လၢယမၤညါန့ၢ်ကိးဘျီ..... 8

    မုၢ်ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၤ..... 8

    သးမုၢ်လၢတနံၤဘၣ်တနံၤ..... 9

    မၤစၢၤတနံၤဒီးတနံၤတၢ်အိၣ်မူ..... 11

        မၤစၢၤတနံၤဒီးတနံၤလံာ်တိၤဖျါ..... 12

        တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်..... 14

    တၢ်မၤညါန့ၢ်ကိးနွံဒဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလံာ်နီၣ်လံာ်လါ..... 15

တၢ်ဆိကမိၣ်ထံဆိကမိၣ်ဆးတၢ်လၢအလီၤဆီ..... 16

တနံၤဘၣ်တနံၤအတၢ်ကွဲး..... 19

တၢ်မၤပျဲၤလံာ်ကဘျး..... 21

# တၢ်ဒုးသ့ၣ်ညါ

လံာ်တဘျီအံၤမ့ၢ်ဝဲတၢ်ခဲလၢာ်လၢဘၣ်ဃးဒီးန့ၤ, ပုၤအိၣ်ဒီး Alzheimer's ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါ မ့တမ့ၢ် ခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၤရၤကွၢ်တၢ်ဆါလၢအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၤရၤကွၢ်တၢ်ဆါသန့က့ၤ,နမ့ၢ်ဒီးဒုးပုၤလီၤလီၤတဂၤဒ်နမ့ၢ်တၢ်အသိးလီၤ. လံာ်တဘျီအံၤတၢ်ကွဲးအီၤအကွၢ်အဂီၤလၢကသးစၢၢ်ဆၢတၢ်လၢအဂ့ၤတခီပၤ:တၢ်လၢနမၤအီၤန့ၣ်ဂ့ၤဒိၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်လၢအဟဲကဲ ထီၣ်သးတသ့လၢာ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၤဒီးပုၤကွၢ်ထွဲန့ၤလၢအကါဒိၣ်တဂၤ\*သ့ၣ်ညါဝဲတၢ်မနုၤလၢအဒုးသ့ၣ်မ့ၢ်သးမ့ၢ်န့ၤဒိၣ်န့ၣ်ဒီးပုၤဂၤ.လၢကစံးဆၢတၢ်သံ ကွၢ်လၢလံာ်တဘျီအံၤပုၤအဂီၢ်,နကဘၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါလၢတၢ်မနုၤဒုးသ့ၣ်မံသးမ့ၢ်န့ၤဒီးတၢ်သးမ့ၢ်လၢတၢ် ဆိးကါအီၤသ့ဖဲပုၤကွၢ်ထွဲန့ၤအကါဒိၣ်တဂၤအိၣ်ဒီးန့ၤတသ့ဘၣ်ဒီးဟ့ၣ်လီၤန့ၤတၢ်လိၣ်ဘၣ်အဂ့ၤအဂၤဒ်အမ့ၢ်တၢ်အံးထွဲ ကွၢ်ထွဲဒီးတၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၢ်တသ့ဘၣ်.ပုၤတဂၤစုာ်စုာ်စိာ်ကါဝဲလံာ်တဘျီအံၤသ့,ဒ်သိးကဟ့ၣ်လီၤန့ၤမုၢ်နံၤလၢဒၣ်ကတၢၢ် ဒီးဒ်တၢ်ဆါကွၢ်ထီၣ်ယီၤထီၣ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်နီၤဖးတၢ်လၢလံာ်တဘျီအံၤအပူၤအတၢ်တိာ်ဟ်မ့ၢ်ဝဲကမၤစၢၢ်ပုၤသီတဂၤဂၤလၢကဆိၣ်ထွဲမၤစၢၢ်န့ၤဒီးသ့ၣ်ညါန့ၤဂ့ၤ ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်လီၤ.ကဟ့ၣ်ကူၣ်စ့ၢ်ကီးတၢ်ကတိၤသကိးတၢ်အခိၣ်တီၤလၢကဒုးသ့ၣ်မ့ၢ်သးမ့ၢ်န့ၤဒိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤစၢၢ်လၢကအိၣ် ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအမ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တပူၤဃီန့ၣ်လီၤ .

လံာ်တဘျီအံၤအကူၢ်အဂၤကဟ့ၣ်ဝဲန့ၤဒီးပုၤကွၢ်ထွဲန့ၤတဂၤအခွဲးလၢကဟ်ဖျါထီၣ်န့ၣ်လၢဒ်အညီၣ်အသိး:တၢ်လၢနမၤညီ န့ၢ်အီၤကိးနံၤဒဲးတဖၣ်,တၢ်လၢနဘၣ်သးဒီးတဘျီသးဒီးတၢ်မနုၤမၤမ့ၢ်န့ၤလၢတနံၤဘၣ်တနံၤ. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤကမၤစၢၢ်ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အသီတဂၤလၢကအံးက့ၤကွၢ်က့ၤတၢ်လၢအမၤညီန့ၢ်ဝဲကိးဘျီဒ်သိးကဟ့ၣ် လီၤန့ၤသးအတၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢ,တၢ်သးမ့ၢ်ဒီးတၢ်သးမံန့ၣ်လီၤ .

ဖဲနမၤပုၤလံာ်တဘျီအံၤဝံၤန့ၣ်,တၢ်နီၣ်ဃာ်အတၢ်ပညိၣ်အကါဒိၣ်:ဟ့ၣ်လီၤန့ၤတၢ်ဂီၤလၢအရဲကတၢၢ်ဖဲအသ့လၢပုၤဂၤကမၤစၢၢ် အံးထွဲကွၢ်ထွဲန့ၤဖဲပုၤကွၢ်ထွဲညီန့ၢ်န့ၤတဂၤတအိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ .

လၢကမၤစၢၢ်ပုၤဂၤလၢကအံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်တုၤလီၤတီၤလီၤအဂီၢ်,ဟ်ဃာ်လံာ်တဘျီအံၤလၢတၢ်လီၤလၢဃုဘၣ်အီၤညီ.ဒ်သိး န့ၤဒီးပုၤကွၢ်ထွဲန့ၤတဂၤက့ၤကွၢ်ကဒါက့ၤအီၤတဘျီဘျီ လၢကမၤနီၣ်ဝဲအတၢ်ဆီတလဲဒီးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤခါဆူညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

\*တၢ်ကတိၤလၢ “ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်”အံၤတၢ်သ့ၣ်အီၤလၢလံာ်ပူၤဒိတဘျီညါအခီပညီမ့ၢ်ဝဲပုၤတဂၤဂ့ၤတဂၤဂ့ၤလၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၢ်န့ၤ.

# ဆဲးကျိုးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ

လံာ်တဘျုးအံၤပာ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘျုးဃး: \_\_\_\_\_

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတနီၤဘျုးတၢ်မၤန့ၢ်အိၤခိၤဖျိ: \_\_\_\_\_

မံၤ, လီတဲစိနီၣ်ဂံၢ်, လီပရၢ လီၤဆိးထံး ပုၤလၢအရ့ၣ်ဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူပူၤ (ဟံၣ်ဖိဃီဖိ, သမုသကိး, ပုၤလၢပဃၢၤ):

မံၤ: \_\_\_\_\_

တၢ်ဘျုးထွဲ: \_\_\_\_\_

လီတဲစိနီၣ်ဂံၢ်: \_\_\_\_\_

လီပရၢ :လီၤဆိးထံး: \_\_\_\_\_

မံၤ: \_\_\_\_\_

တၢ်ဘျုးထွဲ: \_\_\_\_\_

လီတဲစိနီၣ်ဂံၢ်: \_\_\_\_\_

လီပရၢ :လီၤဆိးထံး: \_\_\_\_\_

မံၤ: \_\_\_\_\_

တၢ်ဘျုးထွဲ: \_\_\_\_\_

လီတဲစိနီၣ်ဂံၢ်: \_\_\_\_\_

လီပရၢ :လီၤဆိးထံး: \_\_\_\_\_

မံၤ: \_\_\_\_\_

တၢ်ဘျုးထွဲ: \_\_\_\_\_

လီတဲစိနီၣ်ဂံၢ်: \_\_\_\_\_

လီပရၢ :လီၤဆိးထံး: \_\_\_\_\_

# နိဂုံးအရခွိန်လအဂတဖန်

ဟံင်ဖိဖိကသိပ်သရန် (မံ၊ လီတဲစိနိဂုံး၊ လီဆိးထံး): \_\_\_\_\_

သိလွန်တီဂ်ပုဆါ: \_\_\_\_\_

ပၤကီဂ်: \_\_\_\_\_

မုဂ်အူ: \_\_\_\_\_

ပၤဆုရဲဂ်ကျဲ၊ တၢ်စုဂ်တၢ်ပျိ: \_\_\_\_\_

လီကဝီ၊ Alzheimer ခိဂ်န့တၢ်ဆါအပုတဝါ: \_\_\_\_\_

တၢ်ကွဲထွဲကဟုကယာ်ဟံင်တၢ်ဖိးတၢ်မၤ: \_\_\_\_\_

နီသး မ့တမ့တၢ်စုဂ်တၢ်န့ပုကဲခိဂ်ကဲန့: \_\_\_\_\_

တၢ်အဂတဖန်: \_\_\_\_\_

# ကသံဂ်ကသီအဂ်တၢ်ကျိ

တၢ်အဂတဖန်လၢအါန့ခိဂ်န့လီထုရၤကွဲတၢ်ဆါ, ကသံဂ်ကသီတၢ်ဂ့ကီလၢအဂတဖန်ပုကွဲထွဲန့ကြးသ့ဂ်ညါအိဂ် တခါခါခါ?

ဝံသးစူဟ်ဖျါထီဂ်တၢ်ဂ့တၢ်ကျိအရဲခိဂ်တခါခါလၢဘၣ်ဃးဒီး:

တၢ်လၢတဖိးလိာ်သးဒီးသ့ဂ်တဖန်:

တၢ်န့ဟူတၢ်:

တၢ်ထံဂ်:

ကသံဂ်ကသီ (တၢ်အမံအသုဂ်စရီဘျးစဲ, မ့လိဂ်ဘၣ်) – ပုဂ်ဃုဂ်ကသံဂ်ဖိဂ်ပုအံပုန့လၢကအီတၢ်ဂီဂ် ဒီး ကသံဂ်အီခဲအံခဲအံ

တၢ်ကူၢ်အံၤလီၤကံၤဒ်သးတၢ်ဒိတၢ်ဂီၤလီၤ.

ကျဲးစးသူအီၤလီၤတၢ်လီၤဆဲးဖဲအသ့ဒ်သးပွၤဖးလံာ်ဖိကပလၢၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအမ့ၢ်န့ၢ်လုၢ်န့ၢ်သကဲးပဝးအနီၢ်ကီၢ်အသိးန့ၢ်တက့ၢ်.

## ယနီၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်မူ

န့ၢ်အဲၣ်ဒီးလၢပုၤကိးန့ၢ်ဒ်လဲၣ်? (အဒိ. မံၤလိာ်ကွဲ, Mr(စီၤ), Mrs(နီၢ်), Miss(နီၢ်), မံၤဒိၣ်ထံးတဖျၢၣ်)

\_\_\_\_\_

န့ၢ်အိၣ်ဖျဲၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်မနုၤလဲၣ်?

\_\_\_\_\_

တၢ်လီၤဖဲလဲၣ်?

\_\_\_\_\_

ပုၤသဘျုး/ဖျိသးဝံၤ/ဒီမၤဝၢ/တၢ်ဘၣ်ထွဲလၢဖးယံာ်ဖးထီလံာ် ဃုာ်ဒီး \_\_\_\_\_

မံၤ: \_\_\_\_\_

ပအိၣ်ဃုာ်တပူၤဃီစးထီၣ်လၢ \_\_\_\_\_ (နံၣ်)

န့ၢ်အိၣ်တၢ်လီၤဖဲလဲၣ်?

တဲဖျါထီၣ်တၢ်ဘၣ်ထွဲတခါအံၤ (အဒိ. ပုၤဒီးတၢ်အဲၣ်တၢ်ကွဲ, န့ၢ်ပၢၢ်ကီၢ်, ဆိၣ်ထွဲမၤ၁၁၁)

ဖိဒံဖိသၣ် (မံၤ ဒီး ခဲအံၤအဝဲသ့ၣ်အိၣ်တၢ်လီၤဖဲလဲၣ် )

ခဲအံၤအသုဒုးပၣ်ဃုာ်သးဒီးန့ၢ်တၢ်အိၣ်မူဧါ? မ့ပၣ်ဃုာ်, ဒ်လဲၣ်?

ဆၣ်ဖိကီၢ်ဖိလၢန့ၢ်အီၤလၢပံာ်အိၣ်တခါခါဧါ? မ့အိၣ်, အသုဝဲသ့ၣ်အမံၤဒ်လဲၣ်?

## တၢ်လၢအပူၤကွၢ်လံ

တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢနမၤတၢ်အီၤမ့ၢ်တၢ်မၤမနုၤလဲၣ်? (အဒိ. ပုၤတၢ်ဟံၣ်ဖိတမၤ, ပီၢ်ရီၤတၢ်မၤ, ကသံၣ်သရၣ်မုၢ်တၢ်မၤ, တၢ်ဘျီလီၤမုၢ်အူၤတၢ်မၤ, ကျီသရၣ်တၢ်မၤ)

တၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢနမၤတၢ်အီၤဝံၤတဖၣ်န့ၣ်န့ၣ်တၢ်ဘၣ်ဒ်လဲၣ်? (အဒိ. ဟံၣ်ကဖၢလၢသးသ့, မံၣ်သ့မံၣ်သးသ့, လၢတသးစဲ)

ပုၤမ့ၢ်သံကွၢ်န့ၣ်ဘၣ်သးတၢ်ဂ့ၢ်အရ့ၣ်ဒိၣ်ဟဲကဲထီၣ်သးလၢနတၢ်အိၣ်မူအပူၤန့ၣ်န့ၣ်ကတဲဘၣ်သးမနုၤလဲၣ်? (အဒိ. တၢ်ကဲထီၣ်သးအရ့ၣ်ဒိၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူပူၤ, လဲၤဟးတၢ်လီၢ်လၢလဲၤမ့ၢ်)

## ဘၣ်သး ဒီး တဘၣ်သး

တၢ်မၤမၤမုၢ်န့ၢ်ခိၣ်သိးန့ၢ်အိၣ်ကမုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်? (အဒိ. ဒီးမံၣ်ဒီးထီၣ်ဘိ, အိၣ်ဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤတခါလၢကမၤစၢၤလၢကန့ၢ်ဟူတၢ်, ဖူလိၤကိးန့ၢ်ဒဲးဒိးသိးကဒိသဒဲးဖံးဘျီလၢအယုထီ, ခိၣ်မုၢ် (စပုစၢၤ))

တၢ်မနုၤမၤသ့ၣ်ဖွံသးညီန့ၣ်လဲၣ်? (အဒိ. တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤလၢကတိၤသကိးတဖၣ်, တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်, တၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲတဖၣ်, တၢ်ပုၤတၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢတဖၣ်, အိၣ်ဘျီဒီးဖိသ့ၣ်/ဆၢဖိကိာ်ဖိတဖၣ်)

တၢ်လၢနတဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်? (အဒိ. တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤတဖၣ်, တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်, တၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီၤလၢကတိၤသကိး, တၢ်သ့ၣ်ဝံၣ်သးဆၢ, တၢ်န့ၢ်)

ဖဲနသးတမ့ၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၢ်တၢ်မနုၤမၤမ့ၢ်ထီၣ်န့ၣ်လဲၣ်?

တၢ်မနုၤမၤပျံၤမၤဖုးန့ၣ်လဲၣ်?



တၢ်အိၣ်မူၣ်ကျိၤ(ဝံသးစူၤတဲဖျါထီၣ်နတၢ်အိၣ်မူၣ်အဂ့ၢ်အကျိၤလၢအဂၤလီၤတံၢ်လီၤဆဲး."လၢကမၤစၢၤဒုးအိၣ်ထီၣ်နတၢ်ဂီၤဒီတဘျီဒ်အမ့ၢ်" နဒီတဂၤ" တၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးနလၢနအဲၣ်ဒီးပှၤဂၤသ့ၣ်ညါန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်?)

# မု်ဆု်မု်ဂီၤ

တၢ်လၢပမၤညီၣ်န့ၢ်ကိးနံၤဒဲးအံၤမု်တၢ်အရ့ၣ်ဒိၣ်လၢပဝဲကိးဂၤဒဲးအဂီၢ်,ဘၣ်ဆၣ်အကဲဘျုးကဲဖျိၣ်လီၤဆီဝဲဒၣ်တၢ်လၢပုၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်  
န့ၢ်လီၤထုၤရှၢၤကွၢ်တၢ်ဆါအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

ကွဲးလီၤတၢ်လၢနမၤညီၣ်န့ၢ်အိၣ်ကိးနံၤဒဲးအံၤကမၤစၢၤန့ၣ်လၢနကသ့ၣ်ညါဘၣ်ဃးန့ၣ်နတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးမၤစၢၤပုၤဂၤပုၤလၢအဟ့ၣ်ခွဲးဟ့ၣ်  
ယၢ်တၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကျဲးစၢၤဃုၤကွၢ်နတၢ်သ့ၣ်အိၣ်သးအိၣ်ခိၣ်ဖျိၣ်ပုၤတဂၤဂၤအမဲၢ်ချံၤပုၤလၢတထံၣ်လိာ်သးဒီးန့ၣ်နီၣ်တဘျီ.နမံၤမု်ဒါ,  
အိၣ်ဒီးတၢ်လုာ်ထံၣ်လၢမု်ဘၣ်လီၤ, မ့တမ့ၢ်လဲၤလၢကိးနံၤဒဲးတၢ်ဟးလိာ်ကွဲးဒါ?

စိၢ်ကါတၢ်တကူၢ်အံၤဒဲးသိးကဟ်ဖျါထီၣ်ကိးနံၤဒဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်  
ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢနပၣ်ဃုာ်လၢအကျါဒ်အမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟ့ၣ်ကယၢ်ပုၤဆါ.ပၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်တခါဂ့ၤတခါဂ့ၤလၢအဟ့ၣ်လီၤတၢ်  
သးခု,တၢ်သးမု် ,မ့တမ့ၢ် တၢ်တခါခါလၢနတသးအိၣ်အိၣ်လီၤဆီဒၣ်တၢ်.

ဂီၤခီ (ပၢ်ထီၣ်ညီၣ်န့ၢ်အဆၢကတီၢ် \_\_\_\_\_ ). နစးထီၣ်နမု်နံၤဒဲးလဲၣ်?

မု်ထုၣ်

မု်ဘၣ်လီၤ, မု်ဟါလီၤ

မု်န့ၣ်ခီ(မံၤညီၣ်န့ၢ်အဆၢကတီၢ် \_\_\_\_\_ )

## သးမှ်လၢတနံၤဘၣ်တနံၤ

ပှၤလၢအိၣ်ဒီးခိၣ်န့ၣ်လီၤထုၤကွၢ်တၢ်ဆါအံၤလီၤကံၤဒ်သိးဒီးပှၤကိးဒ်ကိးဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ, အဝဲကအိၣ်ယုၣ်ဒီးတၢ်လၢအဘၣ်သးဒီးတဘၣ်အသး, တၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်, အလုၢ်အပှၤဒီးတၢ်လဲၤခီဖျိ. အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တနံၤလီၤမၢ်ကွၢ်ဝဲခီဖျိအတၢ်ဆါဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်, ဘၣ်ဆၣ်အတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်အိၣ်တၢ်ဒီးဝဲအါခါလီၤ. ဖဲအံၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတနီၤလၢကဒုးသးခုနုၤဒီးကမၤစၢၤန့ၣ်လီၤနကဆဲးအိၣ်မူဒီးနတၢ်အိၣ်မူဒီးတကတီၢ်ညါဖဲနမၤအါထီၣ်တၢ်သးမှ်လၢတၢ်သူလၢကွၢ်တၢ်ဆါကတီၢ်ဒီးပှၤဂၤန့ၣ်လီၤ.

### တၢ်သူၣ်ဝံၣ်သးဆါ

နကန့ၣ်တၢ်သူၣ်ဝံၣ်သးဆါမုၢ်ဒါ?  မုၢ်  တမုၢ်

မုၢ်, ဖဲလဲၣ်တကလုာ်လဲၣ်? (အဒိ. တၢ်ဒုချၢ်စံၣ်ခါး, တၢ်ဒုကူး(စ်), တၢ်ဒုfolk, တၢ်ဒုblues, မ့တမုၢ် တၢ်သူၣ်ဝံၣ်သးဆါကိးကလုာ်ဒဲး)

တၢ်လၢအမၤဘၣ်ဒိန့ၣ်မုၢ်မနုၤလဲၣ်?

နဒုတၢ်ဒုသံကျံၤအပီးအလီၤဒါ?  မုၢ်  တမုၢ်

မုၢ်, နဒုတၢ်ဒုသံကျံၤဖဲလဲၣ်တကလုာ်လဲၣ်? (အဒိ. တနုၢ်ခွဲးစု, သီတူၢ်, ပံပီၤ)

နသးဝံၣ်တၢ်မုၢ်ဒါ?  မုၢ်  တမုၢ်

တၢ်လၢအမၤဘၣ်ဒိန့ၣ်မုၢ်မနုၤလဲၣ်?

### တၢ်ဖးလံာ်ဖးလဲာ်

နဖးလံာ်မုၢ်ဒါ?  မုၢ်  တမုၢ်

မုၢ်, နဖးမုၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်? (အဒိ. လံာ်လၢပျၢၤ, စဲအုၣ်အပူ, တၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံလံာ်, တၢ်လီၤပျၢၤလံာ်, လံာ်တၢ်ဆိကမိၣ်တမ့ၢ်တၢ်, လံာ်တၢ်ကစီၣ်, တၢ်ယဲၤပူဖျၢၣ်ကိာ်)

နဖးလံာ်မုၢ်ဒါ?  မုၢ်  တမုၢ်

**တၢ်ဂီၤမူ, ကွဲၤဟူၤဖျါ**

နကွၢ်တၢ်ဂီၤမူ TV မ့ၢ်ခါ?  မ့ၢ်  တမ့ၢ်

မ့ၢ်မ့ၢ်, တၢ်လၢနကွၢ်မ့ၢ်ကတၢၢ်န့ၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်?

**တၢ်လိာ်ကွဲၤတဖၣ်**

နဂဲၤလိာ်ကဲ(ကမ်)မ့ၢ်ခါ?  မ့ၢ်  တမ့ၢ်

မ့ၢ်မ့ၢ်, နဂဲၤလိာ်ကွဲ (ကွဲၤ) မ့ၢ်ဖဲလဲၣ်တကလုာ်လဲၣ်? (အဒိ. ခးက့, ခရိၣ်စိဝီၢ်, ဖၢၤစၢၢ်, စိဒိဉ်)

**တၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲၤတဖၣ်**

နသးစဲတၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲၤတဖၣ်ခါ?  မ့ၢ်  တမ့ၢ်

မ့ၢ်မ့ၢ်, တၢ်လိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲၤလၢနဂဲၤမ့ၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်နဟံၣ်ထွဲအိၣ်န့ၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်? (အဒိ. ဖျါဒိ, ဟီးကံၣ်တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲ, ဖျါဒိပတၢ်လိာ်ကွဲ, တၢ်ဒီးစကး)

**တၢ်သးစဲတဖၣ်**

တၢ်သးစဲလၢအမၤမ့ၢ်န့ၢ်အိၣ်ခါ?  အိၣ်  တအိၣ်

မ့ၢ်အိၣ်, တၢ်သးစဲဒ်လဲၣ်တကလုာ်လဲၣ်? (အဒိ. တၢ်တံာ်ကျးတၢ်ဂီၤ, တၢ်စုသ့ခိၣ်ဘၣ်, ဒိတၢ်ဂီၤ)

နမၤဟံၣ်တၢ်ဖဲတၢ်မၤခါ? (အဒိ. ကတဲာ်ကတီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်, မၤကဆိကွံာ်တၢ်ကမ့ၢ်ကဖု, ခွဲသိၣ်ခွဲပျီဟံၣ်)  မၤ  တမၤ

မ့ၢ်မၤ, ဟံၣ်ပူၤတၢ်ဖဲတၢ်မၤလၢအမၤမ့ၢ်နသးလီၤဆီအိၣ်တမံၤမံၤခါ?

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအဂုၤအဂၤလၢအမၤမ့ၢ်န့ၢ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်? (အဒိ. နီၤကါ/နီၤသိလုာ်မ့ၢ်, န့ၢ်လီၤမၤသကိးဆၢဒီးဆူၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်, ဆုၣ်နီၤလၢပဲတြီဖိကဟ်)

# တၢ်မၤစၢၤတၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်မူ

မၤစၢၤဆံးအါလဲၣ်, မ့ၢ်တၢ်နီၤ, နလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢမၤညီၣ်နီၤကိးနံၤဒဲးဒဲးအမ့ၢ် တၢ်ကူထီၣ်သိးထီၣ်, တၢ်လုၢ်ထံလုၢ်နီၤ မ့တမ့ၢ် န့ၣ်လီၤလီၤမံၤ ဒီး ဟးထီၣ်လၢလီၤမံၤခါ?

လံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးပါလၢအသီတကၢ်ကွဲးရဲၣ်လီၤတဲတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢမၤညီၣ်နီၤကိးနံၤဒဲးဒဲးတဖၣ်န့ၣ်လီၤတဘၣ်သးဒုဒီလၢကဆီ တလဲလံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးပါလၢကပၣ်ဃုာ်ပၣ်ဂီၢ်လၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအကျါလၢဘၣ်သးဒီးန့ၣ်တဂ့ၤ .

တၢ်လီၤလၢနအိၣ်သဘျုးသ့လၢလၢပဲၤပဲၤ, ကွဲးလီၤ“တလိၣ်တၢ်မၤစၢၤဘၣ်.” နလိၣ်တၢ်မၤစၢၤအခါဖဲလဲၣ်, မၤနီၣ်လၢနလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤထဲလဲၣ်.

“တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအကဲဘျုး”တတီၢ်အံၤမ့ၢ်တဲတၢ်လီၤလၢအဂ့ၤလၢပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်အဂီၢ်ဒ်သိးကမၤနီၣ်ဝဲတၢ်ဆီၣ်သနံၤအသဟီၣ် လၢဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးကျါကျဲလီၤဆီလၢအကဲဘျုးကဲဖျိၣ်.

ဖဲအံၤလံာ်ကွဲးနီၣ်ကွဲးပါအဒိလၢကဟံးစုန့ၣ်ကျဲန့ၤ.

တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ	တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအကဲဘျုးတဖၣ်	လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤခါ?
တၢ်လုၢ်ထံကမါ/တၢ်လုၢ်ထံလၢထံလီၤတဖျိၣ်လၢ တၢ်ဖိခိၣ် တၢ်ဆၢကတီၢ်ညီၣ်နီၤ: 8:00 ဂီၤခီ. တနံၣ်သ့ၣ်	<ul style="list-style-type: none"> <li>• အဲၣ်ဒီးဒိၣ်လၢကလုၢ်ထံလၢထံလီၤတဖျိၣ်လၢတၢ်ဖိခိၣ်,တအဲၣ်ဒီးလုၢ်ထံလၢထံကျိးပူၤဘၣ်</li> <li>• ကန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ဝဲၣ်သးဆၢ မ့တမ့ၢ် ကတီၢ်သကိးတၢ်မ့ၢ်ဖဲလုၢ်ထံအဆၢကတီၢ်</li> <li>• ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဆၢကတီၢ်အါအါ</li> <li>• ဟံကဲနီၢ်ကစၢ်တၢ်ပူၤဖျဲး</li> <li>• အိၣ်ဒီးတၢ်သးစူၤ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢကန့ၣ်လီၤဒီး ဟးထီၣ်ခါ</li> </ul>
တၢ်ကူထီၣ်သိးထီၣ်တၢ်ကူတၢ်သိး	<ul style="list-style-type: none"> <li>• တံာ်ထီၣ်ဆ့ကၢသၣ်, ကူထီၣ်ဖျိၣ်ခံဖိ ဒီး ဖျိၣ်ထီၣ်ခိၣ်ဖျိၣ်သ့</li> <li>• အဲၣ်ဒီးဟံက့ၤတၢ်ကူတၢ်ကဘၣ်အၢလၢအယံၤတဘျီယီ</li> <li>• ကၢထီၣ်ဆ့ကၢန့ၣ်သဘျုးဖဲဆ့ကၢမ့ၢ်ဟံလီၤ ဟံသးလၢလီၤမံၤခိၣ်ဂ့ၤဂ့ၤ</li> <li>• မၤစၢၤလၢကကူထီၣ်ခိၣ်ဖဲပျံၤ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ကလိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤတဘျီတခိၣ်သ့</li> </ul>

တၢ်ဟူးတၢ်ဂံၤ	တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအကဲဘျုးတဖၣ်	လိၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤခါ?
တၢ်လုၢ်ထံကမါ/တၢ်လုၢ်ထံလၢထံလီၤတဖၣ်လၢတၢ်ဖီခိၣ်		
တၢ်ကူထီၣ်သိးထီၣ်တၢ်ကူတၢ်သိး		
တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲမဲ/မဲတူး		
တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲမံၣ်ချဲ/မံၣ်ဒီး		
တၢ်ဖိတၢ်လံၤတခါလၢမၤစၢၤလၢကန့ၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အဂီၢ်		
<p>တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲခိၣ်ဆူၣ်</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ပှၤသ့ပှၤဘၣ်စးနီၢ်လၢဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အကွၢ်အဂီၢ်/တၢ်တံၢ်ခိၣ်သူ</li> </ul>		
ခွဲၣ်ထီၣ်မံၣ်သၣ်/တၢ်လူၤကွံၣ်ခိၣ်မ့တမ့ၢ်ခၢၣ်ဆူၣ်		
ဆ့ၣ်နီၤလီၤ/ဟးထီၣ်ကွံၣ်လၢလီၤဆ့ၣ်နီၤ		
န့ၣ်လီၤ/ဟးထီၣ်ကွံၣ်လၢလီၤမံ		

တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂံၤ	တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအကဲဘျးတဖၣ်	လိာ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဒါ?
လၢပီၤလိၤ		
သူတၢ်ဟးလိာ်		
တၢ်သူဟံၣ်ပီၤအတၢ်ပီးတၢ်လိတဖၣ် <ul style="list-style-type: none"> <li>• အဒိ. ထံၣ်သပၤ, ဖၣ်ကပူၤ, တၢ်လူၤခၢၣ်ဆူၣ်လၢလိမ့ၣ်အူ</li> </ul>		
ဟံၣ်ပီၤတၢ်မၤတဖၣ် <ul style="list-style-type: none"> <li>• အဒိ. ခွဲသိၣ်ခွဲပျီဟံၣ်ပူၤ, ထွါစီကွံာ်ဖၣ်ကမ့ၣ်, ခွဲပျီမၤကဆိတၢ်ဒီးစဲးနီၣ်ခွဲ, ကတံာ်ကတီၤတၢ်အိၣ်တၢ်အီၤ, ဖံးတၢ်မၤတၢ်လၢဟံၣ်ကရၢၢ်ပူၤ</li> </ul>		
ဘၣ်ဃးဒီးကျိၣ်စ့ မူဒါအိၣ်လၢဘၣ်ကွၢ်ထွဲကျိၣ်စ့		
တၢ်ဟးလိာ်ကွဲ <ul style="list-style-type: none"> <li>• လုၢ်လၢၢ်, ကျဲမုၢ်ဖးဒိၣ်လၢဟးညီၣ်နီၣ်, တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢတဒီးသန့ထီၣ်သးဒီးပှၤနီၣ်တဂၤ</li> </ul>		
တၢ်ကတံာ်ကတီၤလိာ်မံ		

# တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်

အိၣ်ဒီးဂီၤနီၤတၢ်အိၣ်လၢတၢ်သ့ၣ်မုၢ်သးမုၢ်:

မုၢ်ထူၣ်တၢ်အိၣ်:

ဟါတၢ်အိၣ်:

တၢ်အိၣ်ကိၣ်ဃုတဖၣ်:

တၢ်လၢနဘၣ်သးဒီးတဘၣ်သးလီၤဆီအိၣ်တမံၤမံၤခါ?

တၢ်မၤစၢၤမနုၤလဲၣ်, မ့အိၣ်တခါခါ, မ့တၢ်လၢလိၣ်ဘၣ်ခါ?

တံၢ်တၢ်:

တၢ်သ့ၣ်နီၣ်တၢ်နီၣ်ဆဲးဒီတဖၣ်:

ထံကိၢ် ဒီး ထံချၢ်:

လၢကမၤလိၤအါထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်ကမုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်, ဖးဘၣ် Alzheimer အပူၤတၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလိၣ်ကဘျးလၢတၢ်ဂ့ၢ်ခိၣ်တီ , လဲၤဖးအီၤသ့ဖဲ [www.alzheimer.ca/mealtimes](http://www.alzheimer.ca/mealtimes).



# တၢ်မၤညီၤန့ၢ်ကိးနွံဒဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအလံာ်န့ၢ်လံာ်လါ

စိၢ်ကါလံာ်န့ၢ်လံာ်လါတခါအံၤလၢကဟံာ်ဖျါဝဲနတၢ်ဟးထီၣ်လၢဟံာ်ကိးန့ၤဒဲးမ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်လၢကထံၣ်လိာ်သးအဂီၢ်တဖၣ်တက့ၢ်. နသ့စၢၢ်ဘိသ့,ဒ်သိးနကဆိတလဲအိၤကိးလါဒဲးအဂီၢ်, မ့တမ့ၢ် ဒ်သိးကကွဲးဒိအိၤတလါစ့ၢ်စ့ၢ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.

တလါ:

မ့ၢ်ဒဲး	မ့ၢ်ဆၢ	မ့ၢ်ယုာ်	မ့ၢ်ပျဲ	မ့ၢ်လၢဇိၤ	မ့ၢ်ဖိဖး	မ့ၢ်ဘျီ

**တိရိစ္ဆာန်:** တပ်သံကွပ်လျာလိာ်တကူအံအပူတရ်ကျဲအီလတပ်ကစံးဆာအီခီဖျိပျာကွပ်ထွဲနအရဒိဉ်တဂါ . တပ်ဂွပ်တကျိလၢနထာနုာ်လီအံကမုာ်ဝဲတပ်အရဒိဉ်လၢအဟ့ၣ်လီတပ်ဂွပ်တကျိအဂၢၤတၢ်ဖဲအသ့ .

Alzheimer’s တပ်ဆါဒီးခိဉ်န့ၣ်လီထုဂုၤကွပ်တပ်ဆါလၢအဂၢၤအံၤဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဝဲဒ်တပ်ဆါကတီၢ်လဲၤတရံးသးအသိး. တုၤတပ်ဆါဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်ဒီး နတပ်သ့တပ်ဘၣ်တဖၣ်ကဆိတလဲကွံာ်အသးန့ၣ်လီၤ.

တပ်ဂွပ်တကျိလၢလိာ်ကူအပူအံၤကမၤစၢၤဝဲပုၤတဂၤလၢအဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤနကသ့ၣ်ညါဝဲတပ်ဆိတလဲတဖၣ်အံၤမုာ်မနုၤလဲၣ်ဒီးအမၤဘၣ် ဒိဝဲနတပ်သကဲးပဝး, နတပ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဒီးတပ်သ့တပ်ဘၣ်တဖၣ်ဒ်လဲၣ်. ပုၤကွပ်ထွဲနတဂၤဟ့ၣ်ကူလၢကမၤစၢၤနလၢနကတူၢ်ဘၣ်တပ်သးမုာ်, ပုၤဟံၣ်မၤသကဲးတပ်ဒီးတပ်ပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ. အဒိ\_ ကျိကျဲလီၤဆီလၢကမၤစၢၤတပ်အိဉ်စ့ၢ်ခါ? နတပ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သးဆိတလဲသးထဲတပ်ဆါကတီၢ်လၢ ပုၤဟံၣ်ပနီၣ်အီၤခါ ? တပ်ပနီၣ်လၢအဒုးပလီၢ်ဆိဟံၣ်တပ်အိဉ်ခါ ?

တပ်ဖိလၢအံၤမုာ်ဝဲတပ်အိဉ်သးအဒိလၢအညိန့ၣ်မၤအသးတဖၣ်.

တပ်ကတီၢ်လၢ “ဒုဉ်ဖိထာဖိ” အနီၣ်ညိမုာ်ဝဲပုၤတဂၤဂုၤတဂၤဂုၤ အိဉ်ဒီးခိဉ်န့ၣ်တပ်ဆါလၢပုၤလၢနဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤအီၤ.

**တပ်ဟးလိဉ်ခိဉ်လိဉ်ကွဲလၢတပူၤဖျဲးဘၣ် (အဒိ. “ဟးဂုၤဝီၤ”)**

န့ၣ်ဖိထာဖိဟးထီၣ်လၢတၢ်ချါလၢကျဲလၢအတပူၤဖျဲးဘၣ်အပူၤခါ? (အဒိ. ကဟးထီၣ်လၢတၢ်ချါလၢတၢ်ဂိၢ်ခါကတီၢ် ဒီးကူသိးထဲဆုကးဖၤထီတခါလီၤ)  မုာ်  တမ့ၢ်

မုာ်, တပ်ဘၣ်တပ်ဘၢအတပ်ပလီၢ်ပဒီလၢဖိကါအီၤမုာ်မနုၤလဲၣ်? (အဒိ. (ခဲမိဖျဲး)ပဲတြီ, ID ထံဖျဲး, ညိန့ၣ်ဟးဒီးပုၤလၢပဟံၣ်ခိဉ်ဟံၣ်ဃါၤ)

အသ့အိဉ်ဒီးတပ်သးတမုာ်ဖဲအဟဲက့ၤကဒါက့ၤလၢဟံၣ်အခါခါ?  မုာ်  တမ့ၢ်

မုာ်, ကျိကျဲလီၤဆီလၢပကသ့အီၤလၢကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိးအအိဉ်ကမုာ်အဂီၢ်အိဉ်တခါခါခါ?

အသ့ဆဲးလီၤအမံၤလၢကသံၣ်သရၣ်တပ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်®(MedicAlert) တပ်ဘၣ်တပ်ဘၢဟံၣ် (Safely Home) တပ်ရဲၣ်တပ်ကျဲၤခါ?  မုာ်  တမ့ၢ်

မုာ်, နလီၢ်ကတီၢ်ဃါကီၢ်သန့ၣ်ဂံၢ်မုာ်မနုၤလဲၣ် အသ့မုာ်မနုၤလဲၣ်? \_\_\_\_\_

အသ့ ကသံၣ်သရၣ်တပ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်®(MedicAlert) တပ်ဘၣ်တပ်ဘၢဟံၣ်(Safely Home) ID ထံဖျဲး#မုာ်မနုၤလဲၣ်? \_\_\_\_\_

**လၢအအိဉ်ဂၢၢ်တမုာ်ဖဲမုာ်နီၣ်အဆါကတီၢ်**

တပ်အံၤဟဲကဲထီၣ်အသးခါ?  မုာ်  တမ့ၢ်

မု “မုာ်,” တပ်ဘၣ်တပ်ဘၢအတပ်ပလီၢ်ပဒီလၢနသ့အီၤန့ၣ်မုာ်မနုၤလဲၣ်? (အဒိ. တပ်ကပီၤလၢမုာ်နီၣ်, ထုးတပျာ်ကွံာ်ဖၣ်ကပျာ်တဖိတပ်လံၤ မုတမုာ် ပံးကွံာ်ထံတချုးလၢက့ၤအိဉ်ဘျးက့ၤလၢမုာ်နီၣ်ခါ, ပံးကွံာ်ဘၣ်ဒိၢ်အပဲတြီဒ်သိးကဒိသဒါဘၣ်ဃးအကူထီၣ်သိးထီၣ်လၢတပ်ဆါကတီၢ်လီၤဆီ )

တၢ်မနုၤမၤစၢၤအီၤလၢအက့ၤဆီၤလီၤက့ၤအလီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးလဲၣ်?

**တၢ်တအိၣ်ဘျးအိၣ်သါဘၣ်**

တၢ်အံၤအဟဲၣ်ကဲထီၣ်သးလၢတနံၤအတီၢ်ပူၤအဆၢကတီၢ်လီၤတံၢ်ခါ?

တၢ်မနုၤမၤစၢၤအီၤလၢအက့ၤဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးက့ၤလဲၣ်? (အဒိ. တၢ်ဟးလိာ်ကွဲမ့တမ့ၢ် တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢထူးန့ၢ်အသး)

**တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိး မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ပိၢ်သးဝး**

တၢ်အံၤအဟဲၣ်ကဲထီၣ်အသးခိဖျိလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်တခါခါအယိခါ? (အဒိ. တၢ်လုၢ်ထံ, အိၣ်တၢ်အီၤတၢ်အဆၢကတီၢ်)

တၢ်မနုၤညီၣ်န့ၢ်မၤတၢ်ချ့သးအံၤလဲၣ်? (အဒိ. မၤကရီၤကဒးအီၤ, ဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအါအါဂီၢ်ဂီၢ်ဖဲတကတီၢ်ယီ)

ဖဲတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးကဲထီၣ်န့ၣ်, တၢ်ကတိၤစံးဆၢက့ၤတၢ်ဖဲလဲၣ်တခါလၢအကဲဘျးကဲဖျိၣ်လဲၣ်?

န့ၣ်ဖိထၢဖိဆိကမိၣ်တယာ်လၢပုၤဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ခါ? နကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တခါအံၤဒ်လဲၣ်?

**မၤကဒီး**

ဖဲအဝဲသ့ၣ်စံးကဒီးအနီၢ်ကစၢ်ဂ့ၢ်ကျိၤတဘျီဝံၤတဘျီအခါန့ၣ်, တၢ်ကတိၤစံးဆၢက့ၤတၢ်ဖဲလဲၣ်တခါလၢအကဲဘျးကဲဖျိၣ်လဲၣ်?

**ဟ်ခူသုဉ် မ့တမ့ာ် ဘိးဘဉ်သုဉ်ညါတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤ**

န့အိဉ်ဒီးတၢ်လီၤလီၤဆီၤလၢဘဉ်တၢ်သမံသမိးကွၢ်အီၤလၢနဟံဉ်ဖိဃီဖိဟ်ဃာ်တၢ်ဖိတၢ်  
လံၤလီၤဆီၤအိဉ်တခါခါခါ?

တၢ်ဖိတၢ်လံၤလီၤဖိတၢ်န့အိဉ်တခါခါခါ? (အဒိ. ဃဲဒီးတဖဉ်, တၢ်ဖိတၢ်လံၤဒ်အမ့ၢ်လီၤမ့ၢ်အူစဲးလၢအပျဉ်ဖျိတၢ်)

**တၢ်ပလီၢ်ပဒိဟ်စၢၤသး, လၢတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်**

ကွဲးလီၤအါထီဉ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါခါလၢအရ့ဒိဉ်လၢပုၤကွၢ်ထွဲပုၤဆါအကုၢ်အဂၤတဖဉ်အဂီၢ်တက့ၢ်. (အဒိ. ပံးတံာ်ဃး ပဲတြီ  
မ့တမ့ာ် ဘဉ်ဒိဉ်တဖဉ်, ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဟ်ဃာ်တၢ်သုဃၢၤထံလၢအိဉ်ဒီးအစုဉ်အလီၢ်)

တၢ်သုနီဉ်ထီဉ်နီဉ်တံာ်လၢတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်လၢအဂၤအိဉ်တခါခါခါ? (အဒိ. တၢ်သီဉ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်, GPS တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲးပီးလီ)

**တၢ်ရုလိာ်မ့ၢ်လိာ်**

န့ဒုဉ်ဖိထၢဖိမ့အိဉ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢန့ၢ်ပၢၢ်တၢ်ကီၢ်မ့တမ့ာ်ကီၢ်ခဲလၢကလူၤပိာ်ထွဲတၢ်သိဉ်လိန့ဉ်လိန့ဉ်, နကမၤဒ်လဲဉ်?  
တၢ်လၢကမၤစၢၤအီၤအိဉ်တခါခါခါ?

လၢတၢ်ကမၤလိအါထီဉ်ဘဉ်ဃးတၢ်ရုလိာ်မ့ၢ်လိာ်အဂီၢ်န့ဉ်, ဝံသးစူၤဖးဘဉ် Alzheimer  
အပုၤတဝၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအလံာ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ခိဉ်တီတက့ၢ်, လဲၤဖးအီၤသ့ဖဲ [www.alzheimer.ca/communication](http://www.alzheimer.ca/communication).

တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲးအဂၤလၢအလီၤဘဉ်ယိဉ် ဒီး/မ့တမ့ာ် တၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲတၢ်ဟ့ၣ်ကူဉ်လၢမၤမ့ၢ်ပုၤသး,  
တဲဆူဉ်ထီဉ်ပုၤသး, ဆီဉ်ထွဲမၤစၢၤအီၤခါခါ?

Alzheimer's သိပ်နဲ့လီထုရူကွဲတံဆိခံအိပ်တဘျူပတီညါနဲ့လီတံဆိအပတီသ့တဖ်အံနဆိမိပ်တယာ်ဆိဟ်အီသ့ဝဲလီ၊ တံဆိအကျိအကျဲကဲထီၣ်သးဒီဖျိတံဆိဘၣ်ကူဘၣ်ကံသးတဂၤဝံတဂၤနီၣ်ခိတံဆိသးဆိတလဲထီၣ်,ဒ်အမ့ၢ်တံဆိဘၣ်သ့မ့ၢ်(တိးကွဲတံဆိ)ပ သိၣ်တံဆိဘၣ်တံဆိ,တံဆိဘၣ်ကံမ့တမ့ၢ်တံဆိဟ့ဖၤကျဲတံဆိခံကဲထီၣ်သးအဆိတံဆိသ့မ့ၢ်ဟ်သးဒီသကဲးပတီတဖ်ဆိတလဲကွဲဝဲအဆိန့ၣ် လီတံဆိတလဲတအိၣ်နီၣ်မံဒဆိ,ပုၤလၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤနၤတဂၤရဲၣ်ကျဲတံဆိကသ့အဂီၢ်ဒီးတြီပဒီဝဲတံဆိသးဒ်သိးအသုတနးဒိၣ်ထီၣ်တဂ့ၤကန့ၢ်အ ဂီၢ်န့ၣ်လီ.တံဆိအံၤမ့ၢ်တံဆိလၢအရ့ဒိၣ်လီဆိဒ်တံဆိတခါလၢနကဘၣ်ဟ်ဃာ်ဝဲနတံဆိမၤနီၣ်မၤဃါဖဲန့ၣ်ကသံၣ်ကသီအခါန့ၣ်လီ.တံဆိကွဲနီၣ်ကွဲးဃါဝဲ တံဆိကဲထီၣ်သးလၢလံာ်ကွဲးနီၣ်တံဆိစရီအပူၤအံၤကမၤစၢၤဝဲပုၤကွဲၣ်ထွဲပုၤဆိတဖ်ဖဲအသုကတီၢ်တံဆိဒီးနကသံၣ်သရၣ်အခါန့ၣ်လီ.ပုၤကွဲၣ်ထွဲပုၤဆိတ ဖ်တြးမဲးစိာ်ဝဲ"တံဆိခဲလၢလၢဘၣ်ဃးဒီးယၤ"လံာ်တဘျုးအံၤဖဲန့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်အခါန့ၣ်လီ.

ပုၤတဂၤဂ့ၤတဂၤဂ့ၤလၢဟ့ၣ်လီတံဆိအံၤထွဲကွဲၣ်ထွဲသ့ဝဲလံာ်ကဘျုးတဖ်အံၤလၢကမၤနီၣ်မၤဃါဝဲတံဆိမၤအသးတဖ်ခဲလၢလၢတနံၤဘၣ်တနံၤအဂီၢ်သ့န့ၣ်လီ.

ဖဲအံၤလံာ်တနံၤဘၣ်တနံၤတံဆိကွဲးအဒိ.

မ့ၢ်နံၤမ့ၢ်သီ	တံဆိဟ်ဖျါထီၣ်တံဆိထံၣ်
လၢမးရး. ၃၀/၁၂	မံလၢ ၈:၃၀ ဟါဒီ. -- ပါထီၣ်ကဒီးတဘျီလၢ 2:00 ဂီၤဒီ. ဟးဂ့ၤဝီၤလၢဟံၣ်ပုၤ, မံတန့ၢ်ဂ့ၤဂ့ၤဘၣ်. တသ့ၣ်ညါယၤဘၣ်.
လၢမးရး. ၃၁/၁၂	အသီကဒီးတနၤလၢမံတန့ၢ်ဘၣ်!
လၢအ့ၣ်ဖြၣ်. ၁/၁၂	တမံကဒီးဒ်ဘၣ်. ခဲအံၤမံခဲဒီတနံၤလီၤ. တံဆိသ့ၣ်ဆၢဖးကတီၢ်လၢကထံၣ်လံာ်သးဒီးက သံၣ်သရၣ်ဖဲ လၢအံၤဖြၣ် ၄/၁၂.
လၢအ့ၣ်ဖြၣ်. ၅/၁၂	ကသံၣ်အသီတခါလၢတံဆိဘၣ်ကူဘၣ်ကံအဂီၢ်. မံတုၤတုၤလၢ ၆:00 ဂီၤဒီ. ယကျဲးစၢၤမၤပာ်ထီၣ်အီၤလၢမ့ၢ်ဆိခါ. ယဆိကမိပ်လၢတံဆိခဲလၢကဂ့ၤဒိၣ်ထီၣ်ဝဲလီ.



လိာ်ကဘျးဝဲအံ်ဟ်ဖျါထီၣ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်မိၢ်ပျီၣ်အဂၢၢ်ဆီတလဲသးစးထီၣ်လၢယမၤပျဲၤလိာ်တဘျ့ၣ်အံၤလံၤလံၤန့ၣ်လီၤ.

မုၢ်နံၤမုၢ်သီ	တၢ်ဆီတလဲတဖၣ်

လိပ်ကဏ္ဍတိုင်းအစဉ်အဆက်ဖျက်ဆီးပစ်ရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါအချက်အလက်များကို သေချာစစ်ဆေးရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါဇယားကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

မူရင်းပုံစံ	တစ်ဆင့်တစ်ဆင့်











## Alzheimer *Society*

### Alzheimer Society of Canada

20 Eglinton Avenue West, 16th Floor, Toronto, Ontario, M4R 1K8

Tel: (416) 488-8772 1-800-616-8816 Fax: (416) 322-6656

Email: [info@alzheimer.ca](mailto:info@alzheimer.ca) Website: [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)

Facebook: [facebook.com/AlzheimerCanada](https://www.facebook.com/AlzheimerCanada) Twitter: [twitter.com/AlzCanada](https://twitter.com/AlzCanada)

Charitable registration number: 11878 4925 RR0001