



ဦးနှောက်ကျမ်းမာရေး အကြောင်း ဆွေးနွေးကြရအောင်

အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်းအဖွဲ့ နှင့်
အီရီကောင်တီကျမ်းမာရေးတမ်းတူညီမျှမှုဆိုင်ရာရုံး

ကျွန်ုပ်တို့သည် နောင်တွင် ဦးနှောက်ကျမ်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သော ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်မှုများကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြုလုပ်ကြပါသည်။ သင့်ဦးနှောက်
ကျမ်းမာရေးကို ကာကွယ်ရန်အတွက် မည်သည့်အသက်အရွယ်တွင်ဖြစ်စေ ပြောင်းလဲမှုများ သင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အီရီကောင်တီတွင်နေထိုင်သော
အသက်၆၅နှစ်နှင့်အထက် လူ ၉ယောက်တွင် ၁ယောက်သည် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ (မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသည့်ရောဂါ) ဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်နေရပါသည်။
အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါသည် မှတ်ဉာဏ်၊ တွေးခေါ်မှုနှင့် ဆင်ခြင်ဉာဏ်စွမ်းရည်များ နှေးကွေးစေကာ နောက်ဆုံးတွင် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်သော ဦးနှောက်
ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော နေထိုင်မှုပုံစံများ လျှော့ချနိုင်ပါက ဦးနှောက်ကျမ်းမာရေးပြဿနာများကို နှောင့်နှေး
သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ သင့်ဦးနှောက်ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်ဖို့ စတင်ရန်မှာ အချိန်စောလွန်းတယ် နောက်ကျတယ် ဆိုတာဘယ်တော့မှမဟုတ်ပါဘူး။

ဘာကြောင့် ဦးနှောက်ကျမ်းမာရေးက အရေးကြီးပါသလဲ

သင့်ဦးနှောက်သည် သင်၏စိတ်ခံစားမှုများမှစတင်၍ သင့်ခန္ဓာကိုယ်
လှုပ်ရှားမှုများစသည့် သင့်ဘဝ၏ အသက်ရှင်နေထိုင်မှုပုံစံအပေါ် အကျိုး
သက်ရောက်မှုများရှိပါသည်။ ခြုံငုံရန်ဟုခေါ်သောဆဲလ်များသည် သင့်ခန္ဓာ
ကိုယ်၏နေရာများကို အဆင်ပြေချောမွေ့စွာလှုပ်ရှားသွားလာနိုင်ရန် ဆက်
သွယ်လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ သင့်ဦးနှောက်ကို စွမ်းအားမြင့်ကွန်ပြူတာလိုမျိုး
မှတ်ယူကြည့်ရအောင်။ ဦးနှောက်မှ သင့်အတွေးအခေါ်မှစ၍ သင့်လှုပ်ရှားမှု
များအားလုံး၏ အချက်အလက်များကို ထိန်းချုပ်လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

သင်အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့်အမျှ၊ သင့်ဦးနှောက်မှ တခါတရံတွင် မည်
သည့်နေ့ရက်ဖြစ်သည်ကို မေ့လျော့နေတတ်ပြီး အချိန်အနည်းငယ်ကြာမှ
ပြန်လည်မှတ်မိတတ်သည့် အသက်အရွယ်ရလာသောအခါ သမရိုးကျဖြစ်
လေ့ရှိသော လက္ခဏာများပြသလာပါသည်။ ထိုဖြစ်စဉ်သည် ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်
ဖြစ်သလား သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ဖွယ်တစ်ခုခုဖြစ်လာနိုင်သလားဆိုသည်ကို သိရှိ
ရန်ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ သင့်ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပုံမှန်
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းသည် သင့်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်စဉ်များအတွက် အကူအညီရ
စေနိုင်ပါသည်။



သင့်ဦးနှောက်ကျမ်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပေးခြင်း

သင့်ဦးနှောက်ကျမ်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် သင်မထိန်းချုပ်နိုင်သည့်
အရာ အချို့ရှိသော်လည်း၊ သင်ယခုပြုလုပ်နိုင်သည့် ပြောင်းလဲမှုအချို့မှာ
သင့်တွင် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသောရောဂါ(Dementia) နှင့် အယ်ဇိုင်းမား
(Alzheimer) ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျှော့ချရန် အထောက်အကူဖြစ်စေ
နိုင်ပါသည်။

သုတေသနပြုလေ့လာမှုအရ နှလုံးကျန်းမာရေးနှင့် ဦးနှောက်ကျမ်းမာရေး
အကြား ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။ သင့်ဦးနှောက်ကို ကျန်းမာစေဖို့
အတွက် လုပ်ဆောင်ရသောအရာများက သင့်နှလုံးကို ကျန်းမာစေနိုင်ပါ
တယ်။

သင့်အသက်အရွယ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ မည်သို့ပင်ရှိစေကာ
မူ သင့်ဦးနှောက်ကို ကာကွယ်ရန် ယခုအဆင့်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပြီ
ဖြစ်သည်။ သင်စားသော အစားအစာများ၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မကြာခဏ
လှုပ်ရှားမှုပြုပုံနှင့် အခြားသူများနှင့်စကားပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် မကြာခဏ
ထိတွေ့ဆက်ဆံခြင်းသည် ဦးနှောက်ကျမ်းမာရေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်
မှုများရှိနိုင်ပါသည်။

➤➤➤➤ နှလုံးကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုလေ့လာလိုပါက၊
နှလုံးကျန်းမာရေးအကြောင်းလေ့လာရအောင် ဆိုတဲ့စာစဉ်ကို
erie.gov/health-equity တွင်ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသည်။

Dementia သည် မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် အခြားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းများ ဆုံးရှုံးခြင်းအတွက် ယေဘုယျဝေါဟာရဖြစ်ပြီး သင်၏နေ့စဉ်အသက်
ရှင်နေထိုင်မှုအပေါ် အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင်လောက်သည်အထိ ပြင်းထန်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ Dementia ဖြစ်
စေသော အကြောင်းအရင်း များစွာရှိပါသည်။ ဤထုတ်ဝေမှုတွင် အဖြစ်အပျက်ဆုံးဖြစ်သော အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါကို အဓိကထားဖော်ပြပါသည်။



Erie County
Department of
Health
သီရိကောင်တီ ကျမ်းမာရေးဌာန



ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှရေးရုံး
www.erie.gov/health-equity

ALZHEIMER'S
ASSOCIATION

ဦးနှောက်ကျမ်းမာရေးဆိုင်ရာ အခေါ်အဝေါ်များ



သိမှုစွမ်းရည်

သင်ယူနိုင်မှု၊ မှတ်သားမှု၊ နားလည်နိုင်စွမ်းကိုဆိုလိုပြီး လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာခြင်း၊ ပြဿနာများဖြေရှင်းခြင်း သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦး၏မွေးနေ့ကို သတိရခြင်းတို့ လည်းပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် အသိတရား၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း၊ စီရင်ဆုံးဖြတ်မှု၊ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်နှင့် ဘာသာစကားတို့လည်း ပါဝင်နိုင်သည်။

သိမှုဆိုင်ရာ

သိချင်းနားထောင်ခြင်း၊ ဝါသနာပါသည်များကိုလုပ်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အချိန်ကုန်ဆုံးခြင်းကဲ့သို့ စိတ်ကို တက်ကြွစေအောင် ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်ပါတယ်။

ပုံမှန် အသိဉာဏ်အိုမင်းခြင်း

ပုံမှန်အသိဉာဏ်အိုမင်းခြင်းသည် မကြာခဏ နှေးကွေးသော တွေးခေါ်မှုနှင့်အတူ ဖြစ်လာတတ်ပြီး မှတ်ဉာဏ်ပြောင်းလဲမှုများ၊ အာရုံစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်းနှင့် ဈေးစာရင်း သို့မဟုတ် ဆေးရုံ/ဆေးခန်းရက်ချိန်း၊ အချက်အလက်အသစ်များကို မှတ်မိရန် ခက်ခဲခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

အသိဉာဏ်ကျဆင်းခြင်း

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ တွေးခေါ်နိုင်မှု အပြောင်းအလဲများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ အချို့သောပြောင်းလဲမှုသည် အိုမင်းခြင်း၏ ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှုသည် ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်ရသည့်လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်သည်။

ပြင်းထန်မှုအဆင့်မရှိသောအသိဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း(MCI)ဆိုသည်မှာ

မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးခြင်း၏ အစောပိုင်းအဆင့် သို့မဟုတ် သိသာထင်ရှားသော ဦးနှောက် သို့မဟုတ် မှတ်ဉာဏ်ပြောင်းလဲမှုကို ဆိုလိုပြီး၊ သင်ယူနိုင်မှု၊ နားလည်မှု သို့မဟုတ် အကူအညီမပါဘဲ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း?

အယ်လ်ဇိုင်းမားသည် မှတ်ဉာဏ်၊ တွေးခေါ်မှုနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သော ဦးနှောက်ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါသည် မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း၏ ယေဘုယျအသုံးအနှုန်းဖြစ်ပြီး မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးမှုနှင့် နေ့စဉ်ဘဝသက်ရှင်နေထိုင်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေလောက်အောင် ပြင်းထန်သည့် ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံသား ၇ သန်းကျော်သည် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်လျက်ရှိသည်။

အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါသည် သာမန်အားဖြင့် အပျော့စား၊ အလယ်အလတ်နှင့် ပြင်းထန်သော အဆင့်သုံးဆင့်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲကြီးထွားလာသည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ တစ်ဦးချင်းစီသည် စကားစမြည်ပြောဆိုနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို တုံ့ပြန်နိုင်ခြင်း မရှိခြင်းတို့ကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှု ပိုမိုဆိုးရွားလာပါသည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားသည် လူများကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် သက်ရောက်မှုရှိစေတတ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါတွေ့ကြုံခံစားရမှုများ မတူညီနိုင်ပါ။

မေ့တတ်သောရောဂါ

မေ့တတ်သောရောဂါ (Dementia) သည် မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ဘာသာစကား၊ ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် အခြားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းများ ဆုံးရှုံးခြင်းအတွက် နေ့စဉ်ဘဝတွင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည့် ပြင်းထန်သည့် ရောဂါဖြစ်ပါသည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားသည် အဖြစ်အများဆုံးသော မေ့တတ်သောရောဂါ (Dementia)အမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။

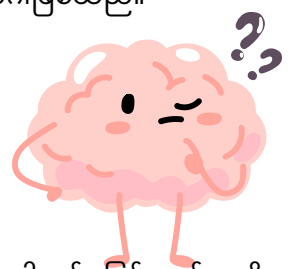
မေ့တတ်သောရောဂါ (Dementia) သည် ရောဂါတစ်မျိုးတည်း မဟုတ်ပါ။ ထိုရောဂါသည် အခြားရောဂါအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်ပွားပေါ်လာသော ရောဂါလက္ခဏာအစုအဝေးကို ဖော်ပြသော ယေဘုယျဝေါဟာရဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါသည် ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေကို ပျက်စီးစေတယ်။ ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ပုံမှန်ဆက်သွယ်နိုင်မှု မရှိသောအခါ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ တွေးခေါ်မှု၊ အပြုအမူနှင့် ခံစားချက်များကို ထိခိုက်နိုင်သည်။

အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဆိုသည်မှာ

မှတ်ဉာဏ်၊ တွေးခေါ်မှုနှင့် အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဖြစ်စေသော မေ့လွယ်သောရောဂါ အမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

အစောပိုင်း အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ စတင်ခြင်း

အစောပိုင်းစတင်ခြင်း (သို့) တခါတရံ ငယ်ရွယ်သောအချိန်တွင်စတင်သော အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါသည် အသက် ၆၅ နှစ်အောက်အရွယ် လူများတွင်ဖြစ်တတ်သော အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဖြစ်သည်။



! ဤစာစဉ်ပါအချက်အလက်များကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှ တိုက်ရိုက်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်ရယူခြင်းမှ အစားထိုးအသုံးပြုခြင်း မပြုသင့်ပါ။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ရွေးချယ်ရန် အကြံပြုချက်များကို ရှာဖွေပါ။ [HTTPS://WWW3.ERIE.GOV/HEALTH/PCP](https://www3.erie.gov/health/pcp)

အန္တရာယ်ရှိစေတတ်သောအချက်များ

အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် အခြားသော မေ့လွယ်သော/မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသောရောဂါများကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိစေတတ်သော အချက်အလက် များစွာရှိသည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားနှင့် အခြားသော မေ့လွယ်သောရောဂါ (Dementia) ဖြစ်ပွားမှုအများစုသည် အန္တရာယ်ရှိစေတတ်သောအချက်များ ပေါင်းစပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

အသက်အရွယ်

- အသက်အရွယ်ကြီးလာခြင်းသည် အယ်လ်ဇိုင်းမားနှင့် အခြားသော မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်းများ အတွက် အကြီးမားဆုံး စိုးရိမ်ဖွယ်အချက်ဖြစ်သည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိသူအများစုသည် အသက် ၆၅ နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများဖြစ်ပါသည်။
- အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ မြင့်တက်လာနိုင်သော်လည်း အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာခြင်းနှင့်လည်း တိုက်ရိုက်မသက်ဆိုင်တတ်ပါ။

မိသားစုကျန်းမာရေးရာဇဝင်

- မိဘ သို့မဟုတ် မွေးချင်းမောင်နှမတို့တွင် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိပါက သင့်၌ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ မြင့်မားနိုင်ပါသည်။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးထက်ပို၍ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိလျှင် ဤအန္တရာယ် သည် ပိုမိုမြင့်တက်လာနိုင်ပါသည်။
- အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိနေသည့် မိဘ သို့မဟုတ် မွေးချင်းတစ်ဦးရှိခြင်းကြောင့် သင့်၌အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဖြစ်မည်ဟုလည်း မဆိုလိုနိုင်ပါ။

မျိုးရိုးဗီဇ

- လူသားများတွင် မိဘမှကလေးသို့ မျိုးဗီဇ ဆင်းသက်ပါသည်။ သင့်တွင် အယ်လ်ဇိုင်းမားဖြစ်စေသောမျိုးရိုးဗီဇရှိပါက၊ ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ ပိုများသည်။

ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာ

- ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု နှင့် Dementia ဖြစ်နိုင်ခြေ ပိုများသောဆက်စပ်မှုရှိသည်။ ဦးခေါင်းထိခိုက်မှုသည် ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရခြင်း၏ ဥပမာတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချို့သောအခြေအနေများ

- ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးနဲ့ နှလုံးကျန်းမာရေးသည် ဆက်စပ်မှုရှိပါသည်။ နှလုံးကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော အလားတူအခြေအနေများစွာသည်လည်း ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။

အစောပိုင်းလေ့လာစမ်းသပ်ခြင်းကိစ္စများ!



အယ်လ်ဇိုင်းမားအတွက် လူသိများသော ကုသနည်းမရှိသေးသော်လည်း၊ ရောဂါကို နှေးကွေးစေသော ဆေးဝါးကုသမှုများ ရှိပါသည်။ စောစီးစွာ ရောဂါရှာဖွေသိရှိခြင်းသည် သင့်အား ကုသမှုရွေးချယ်စရာများ ပိုမိုရရှိနိုင်ရန်နှင့် အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်ဆွဲရန် အချိန်ပိုရစေပါသည်။

ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးပြောင်းလဲမှုများကို သိရှိနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးအဓိကစောင့်ရှောက်ပေးသူနှင့် ပုံမှန်ရက်ချိန်းများကို ရယူပါ။

အယ်လ်ဇိုင်းမား အဆင့်များ

ရောဂါလက္ခဏာမပြသောအခြေအနေ

အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော ဦးနှောက်ပြောင်းလဲမှုများသည် မည်သည့် လက္ခဏာကိုမျှ သင်သတိမထားမိ မှီ နှစ်များအတွင်း စတင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာ နုနယ်သော အဆင့်ရှိသဖြင့်မျှချို့ယွင်းချက် (MCI)

မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းခြင်း၏ လက္ခဏာများ စတင်ပေါ်လာသည်။

ပြင်းထန်မှုမရှိသေးသောမေ့တတ်သောရောဂါ

နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာအချို့ကို အနှောင့်အယှက်ပေးသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။

အလယ်အလတ် မေ့တတ်သောရောဂါ

လက္ခဏာများသည် ပိုမိုသိသာထင်ရှားပြီး နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများစွာကို အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။

ဆိုးရွားသောမေ့တတ်သောရောဂါ

နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာအားလုံးကို သို့မဟုတ် အများစုကို အနှောင့်အယှက်ပေးသည့် လက္ခဏာများဖြစ်သည်။



သင်ပြုလုပ်နိုင်သောပြောင်းလဲမှုများ

သင်နေစဉ်ရွေးချယ်မှုများမှတစ်ဆင့် မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှုအန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်သည်။

သင့်စိတ်ကို ပြောင်းလဲပါ

လုပ်နေကျမဟုတ်သော အရာအသစ်တစ်ခုခုကို ပြောင်းလဲပြုလုပ်ပါ! လေ့လာမှုအသစ်တစ်ခု လုပ်ပါ သို့မဟုတ် အနုပညာနှင့်ပတ်သတ်မှု တစ်ခုခုကို ကြိုးစားပြုလုပ်ပါ။ သင့်စိတ်ကို ပြောင်းလဲခြင်းသည် သင့်ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးအတွက် ရေတိုကာလနှင့် ရေရှည်ကာလအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိနိုင်ပါသည်။



ဘတ်ဖလိုနှင့် အီရီကောင်တီ ပြည်သူပိုင်စာကြည့်တိုက်

<https://bit.ly/BECPLhours>

သင်ယူလေ့လာမှုများ ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ!

ပညာရေးသည် မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှုနှင့် မေ့လွယ်သောရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးသည်။ လူငယ်များကို ကျောင်းဆက်တက်ဖို့ အားပေးပါ။ သင့်ရပ်ကွက်စာကြည့်တိုက် သို့မဟုတ် ကောလိပ် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းတွင် သင်တန်းတက်ခြင်းဖြင့် သင့်ကိုယ်ပိုင်ပညာရေးကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါ။ သင့်စည်ပင်သာယာရေးအဖွဲ့သည် ရပ်ရွာပညာရေး အတန်းများနှင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများကို အခမဲ့ပေးနိုင်ပါသည်။



အီရီကောင်တီတက္ကသိုလ်မှ

erie.gov/universityexpress

ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပါဟု တိုက်တွန်းထားပါသည်။

သင်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းသည် မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှုအန္တရာယ်ကို လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။ မှတ်ဉာဏ်အားကို တိုးတက်စေပြီး သင့်အား စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု၊ သင်ယူမှုနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်စေရန် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။



အီရီကောင်တီအသက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုအဖွဲ့၉၉

<https://www3.erie.gov/seniorservices/club-99>

သင့်ဦးခေါင်းကို ကာကွယ်ပါ

ဦးခေါင်းဒဏ်ရာက အယ်လ်ဇိုင်းမား ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေပါသည်။ စက်ဘီးစီးသည့်အခါ သို့မဟုတ် အားကစားပြုလုပ်သည့်အခါ ဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းဖြင့် ဦးခေါင်းဒဏ်ရာကို ကာကွယ်ပါ။ ကားထဲတွင် ထိုင်ခုံခါးပတ်ပတ်ထားပါ။ ချောလဲခြင်းမှတတ်နိုင်သလောက် ကာကွယ်ပါ။



PAL အခမဲ့စက်ဘီးစီးထုပ် လက်ဆောင်ပေးခြင်းအစီအစဉ်

bit.ly/PALBikeHelmet

အသီးအနှံနှင့် အသီးအရွက်များစားပါ

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို စားသုံးခြင်းက သင့်ရဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှု ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။



အစားအစာအထောက်အပံ့ရရှိရေးအကြောင်းဆွေးနွေးရအောင် ကိုဖတ်ရှုရန်

www.erie.gov/health-equity

နှလုံးကျပ်မာရေး



သင့်နှလုံးအတွက် ကောင်းသောအရာသည် သင့်ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးကိုလည်း ကောင်းမွန်စေတတ်သည်။ နှလုံး၏အလုပ်တစ်ခုသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ သွေးတွေကို ညစ်ထုတ်ဖို့ပုံဖြစ်ပါသည်။ သွေးသည် သင့်ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရများကို သယ်ဆောင်ပေးသည်။ ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသော အောက်ဆီဂျင်ကိုလည်း သယ်ဆောင်ပေးပါတယ်။

နှလုံးကျပ်မာရေးကို လေ့လာရန် နှလုံးကျပ်မာရေးအကြောင်းလေ့လာရအောင် ကိုဖတ်ရှုရန် www.erie.gov/health-equity

အဆက်အသွယ်အပြတ်ပါစေနှင့်

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းခြင်းကောင်း အာရုံစူးစိုက်မှုနဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပြီး ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးကို အားကောင်းစေပါသည်။ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အချိန်ဖြုန်းပါ။ ကလပ်တစ်ခု သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပါဝင်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်ပါ

လူများစွာသည် စိတ်ဖိစီးမှုကိုဖြေရှင်းရန် ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ဆေးခြောက် သို့မဟုတ် အခြားအရာများကို အသုံးပြုကြသည်။ ဤအရာများသည် ပြင်းထန်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်သူများသည် ၎င်းတို့၏ မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှုအန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။



နယူးယောက်ပြည်နယ်ရှိ ဆေးလိပ်သောက်သုံးမှုဖြတ်တောက်ခြင်းလိုင်း

www.nysmokefree.com/services

သွေးပေါင်ချိန်ကို ထိန်းပါ

အထူးသဖြင့် ကုသမှုမခံယူရသေးသော သွေးတိုးရောဂါသည် သင်၏ မှတ်ဉာဏ်ကျဆင်းမှု ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးမြှင့်စေနိုင်သည်။ သင့်သွေးပေါင်ချိန်ကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။ သင့်တွင် သွေးတိုးရှိလျှင် သင့်အတွက်မည်သို့သော ကုသမှုနည်းလမ်းများ အဆင်ပြေမည်ကိုသိရှိရန် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် တိုင်ပင်လုပ်ဆောင်ပါ။

ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းပါ

ဆီးချိုရောဂါ အမျိုးအစား ၂ သည် သင်၏ အယ်လ်ဇိုင်းမားဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေနိုင်သည်။ ဆီးချိုရောဂါသည် မည်မျှပြင်းထန်သည်နှင့်အမျှ ဖြစ်နိုင်ချေတိုးလာပါသည်။ စမ်းသပ်မှုနှင့် ကုသမှုရွေးချယ်စရာများအကြောင်း သိရှိရန် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် အတူလက်တွဲတိုင်ပင်လုပ်ဆောင်ပါ။



ဆီးချိုရောဂါအကြောင်းဆွေးနွေးရအောင် ကိုဖတ်ရှုရန်

www.erie.gov/health-equity

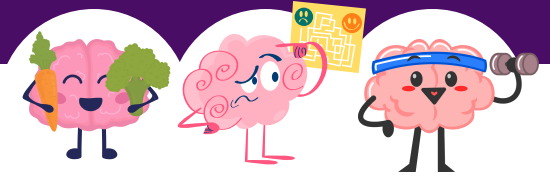
အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ

ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်သော အိပ်စက်ခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ အိပ်ရာမဝင်မီ အနားယူချိန်ကို ကူညီပေးရန်အတွက် အိပ်ရာဝင်ချိန် ပုံမှန်ဖန်တီးပါ။



- အိပ်ရာမဝင်မီ ဖုန်းအသုံးပြုချိန်ကို ကန့်သတ်ပါ။
- အိပ်စက်ရန်အတွက် သက်တောင့်သက်သာရှိသော အပူချိန်ကို ထားပါ။
- ဆူညံသံနှင့် အလင်းရောင်ကဲ့သို့သော သင့်အိပ်စက်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမည့်အရာများကို ကန့်သတ်ရန်ကြိုးစားပါ။

သင့်အစားအသောက်များသည်လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိပါသည်



သင့်အစားအသောက်များသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေပါသည်။ မျှတသော အစားအစာကို စားသုံးခြင်းသည် အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါအပါအဝင် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများစွာ ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ကျစေပါသည်။ နှလုံးအတွက်ကောင်းသောအရာများသည် ဦးနှောက်အတွက်လည်း အထောက်အကူဖြစ်ကြောင်း သုတေသနများမှ ဆိုထားပါသည်။

သွေးတိုးရောဂါကို ထိန်းချုပ်ရန် အစားအသောက်နည်းလမ်းများ(DASH) စားသောက်မှုအစီအစဉ်သည် ရိုးရှင်းပြီး နှလုံးကျန်းမာစေသော အစားအစာတစ်ခုဖြစ်ပြီး သွေးတိုးခြင်းကိုကာကွယ်ရန် သို့မဟုတ် လျော့ချရန်ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ မြေထဲပင်လယ်အစားအစာသည် နှလုံးကျန်းမာစေမည့် သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အဓိကထားစားသော အစားအစာဖြစ်ပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကိုလျော့ချပေးပြီး ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စွာ စားသောက်ခြင်းသည် အကုန်အကျများစေပါသည်။ အေးခဲထားသော အစားအစာများကိုဝယ်ယူခြင်းဖြင့် ကုန်စုံဆိုင်များတွင် ငွေကိုချွေတာနိုင်ပါသည်။ စည်သွတ်ဘူးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသည် ချက်ပြုတ်ရာတွင် အချိန်အများကြီး သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ဆားထည့်ထားသော စည်သွတ်ဘူးများနှင့် အသီးအရွက်များကို ရေစင်အောင်ဆေးကြောရန် မမေ့ပါနှင့် သို့မဟုတ် "ဆိုဒီယမ်နည်းသော" သို့မဟုတ် "ဆားဓါတ်မပါဝင်ပါ"ဟု ရေးထားသောအစားအစာရွေးချယ်စရာများကို ရွေးချယ်စားသောက်ပါ။ ငွေချွေတာရေးဘတ်ဂျက်ဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို ဝယ်ယူသုံးစွဲခြင်းအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် erie.gov/health-equity သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပြီး အစားအသောက်ရရှိရေးအကြောင်း ဆွေးနွေးကြပါစို့ ကိုရှာဖွေဖတ်ရှုပါ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ပါ။

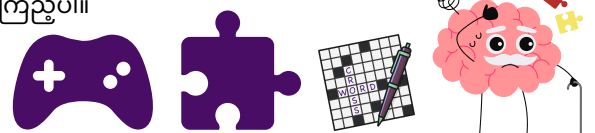
လူအများစုအတွက်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတိုးပြီး လုပ်ဆောင်လာခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ အလုံးစုံကျန်းမာရေးအပေါ်ထိရောက်မှုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

သင့်တစ်နေ့တာတွင် ပိုမိုလှုပ်ရှားမှုများဖန်တီးရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။ သင့်နှလုံးခုန်နှုန်းကို မြှင့်တင်ပေးသည့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ပါ။ နှလုံးခုန်နှုန်း တိုးလာခြင်းသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးနှင့် သင့်ဦးနှောက်ဆီသို့ သွေးစီးဆင်းမှုကို တိုးစေပြီး သင့်ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးသော အပိုအာဟာရဓာတ်များကို သယ်ဆောင်ပေးပါသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ ဆန့်တန်းခြင်း၊ ဥယျာဉ်စိုက်ခြင်း၊ အားကစားလုပ်ခြင်း၊ အိမ်စာလုပ်ခြင်း၊ မြက်ရိတ်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း သို့မဟုတ် စက်ဘီးစီးခြင်းတို့ကို ကြိုးစားကြည့်ပါ။



သင့်စိတ်ကိုအလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပါ။

သင့်စိတ်အခြေအနေကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်မည့် အကြောင်းအရာသစ်များကို လေ့လာဖော်ထုတ်ပါ။ ဝါသနာအသစ်တစ်ခုကြိုးစားခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တစ်ခုကို သင်ယူခြင်း သို့မဟုတ် ဘာသာစကားအသစ်တစ်ခုကို လေ့လာခြင်းဖြင့် သင့်စိတ်ကိုထိန်းကျောင်းမှု သင်လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ စစ်တုရင်၊ တက်ဘလက်ဂိမ်းများ၊ ဗီဒီယိုဂိမ်းများ၊ စကားလုံးပဟေဠိများ၊ ဂျစ်ဆော့များ၊ စကားလုံးဆက်ခြင်း၊ စုဒိုခို နှင့် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းစေသော ဂိမ်းများကဲ့သို့သော ဦးနှောက်စိန်ခေါ်မှုဂိမ်းများကိုလည်း ကစားနိုင်ပါသည်။ သင်နှစ်သက်သောအရာကိုကြည့်ရှုရန် စိန်ခေါ်မှုအမျိုးမျိုးကို စမ်းကြည့်ပါ။ သင်နှစ်သက်သော လှုပ်ရှားမှုများကို ရွေးချယ်ခြင်းသည် သင့်အား စိတ်ဝင်တစားရှိစေရန် ကူညီပေးမည်ဖြစ်ပြီး ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်စေမည့် အခွင့်အလမ်းကိုတိုးပွားစေသည်။



သွေးပေါင်ချိန်ကိုထိန်းပါ။



နှလုံးကျန်းမာစေမည့် အစားအစာရွေးချယ်မှု၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွှေ့လျားစေပြီး ဆေးဝါးစီမံခန့်ခွဲမှုကို သင့်ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် သင့်သွေးဖိအားကို ထိန်းချုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်တစ်ခါတစ်ရံတွင် စိတ်ဖိစီးမှုသည် သွေးဖိအားအပေါ်ကြီးမားသော သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ တရားထိုင်ခြင်း၊ ဂျာနယ်ရေးခြင်း၊ ယုံကြည်ရတဲ့သူငယ်ချင်းနဲ့ စကားပြောတာ၊ ဒါမှမဟုတ် သင်နှစ်သက်တဲ့ ဝါသနာတွေကို လေ့ကျင့်တာလိုမျိုး စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ရွေးချယ်ပါ။ သင့်ရပ်ကွက်စာကြည့်တိုက်တွင် သင်ဝါသနာပါရာကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အကြံဉာဏ်စိတ်ကူးများစွာရှိပါသည်။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် အေးအေးဆေးဆေး အနားယူရန် အခိုက်အတန့်များကို ရှာဖွေခြင်းရန် သတိပဋ္ဌာန်ကို လေ့ကျင့်ပါ။ သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် <https://www3.erie.gov/health/mindfulness>

အစောပိုင်း လက္ခဏာ ၁၀မျိုး

လက္ခဏာများကို ပုံမှန်အားဖြင့် မြင်တွေ့နိုင်သည် သို့မဟုတ် တိုင်းတာနိုင်သည်။ လက္ခဏာများသည် သင်ခံစားရနိုင်သော သို့မဟုတ် သတိပြုမိနိုင်သောလည်း အခြားသူများမမြင်နိုင်သော အခြေအနေများဖြစ်သည်။ လူတိုင်းသည် တမျိုးစီထူးခြားပါသည်။ သင့်အတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်း၏ လက္ခဏာများသည် အခြားသူများနှင့် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ဆေးဝါးများ၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေများနှင့် မိသားစုကျန်းမာရေး ရာဇဝင်တို့ကြောင့် သင်၏ အလုံးစုံ ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်နိုင်စေပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် ချစ်ရသူတစ်ဦးတွင် ဤလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခုခုကို သတိပြုမိပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်ပါ။ သင်၏ထူးခြားသောလက္ခဏာများနှင့် လက္ခဏာများအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို တိုင်ပင်ပါ။

1 မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှုသည် နေ့စဉ်ဘဝကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်။

- သင်ယခုချက်ချင်းလေ့လာထားတဲ့ အချက်အလက်တွေကို မေ့လျော့ခြင်း။
- အရေးကြီးသော နေ့စွဲများ သို့မဟုတ် အဖြစ်အပျက်များကို မေ့လျော့ခြင်း
- မေးပြီးသားမေးခွန်းများကို ထပ်ခါထပ်ခါမေးခြင်း
- သတိပေးချက် မှတ်စုများ၊ အီလက်ထရွန်နစ် ကိရိယာများ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များ၏ အထောက်အကူဖြင့် မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်ရန် အကူအညီရယူပါ။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၏ ပုံမှန်လက္ခဏာတစ်ခု- အမည်တစ်ခုကို မေ့သွားသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် သတိရလာခြင်းဖြစ်သည်။

2 အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း သို့မဟုတ် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် စိန်ခေါ်မှုများရှိခြင်း

- အစီအစဉ်တစ်ခုကို ရေးဆွဲခြင်းနှင့် လုပ်ဆောင်ရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း။
- နံပါတ်များကို မှတ်သားရာတွင် အခက်အခဲရှိသည်။
- အာရုံစူးစိုက်မှု ခက်ခဲခြင်း
- လုပ်ဆောင်နေကျအရာများကို လုပ်ဖို့ အချိန်ပိုမိုကြာတတ်ခြင်း

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၏ ပုံမှန်လက္ခဏာတစ်ခု- ငွေကြေးကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် သို့မဟုတ် ငွေပေးချေသည့်အခါ ရံဖန်ရံခါ အမှားအယွင်းများ ပြုလုပ်ခြင်း။

3 အကျွမ်းတဝင်ရှိသော အလုပ်များကို ပြီးမြောက်ရန် ခက်ခဲခြင်း။

- နေ့စဉ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်များ ပြီးဖို့ခက်ခဲခြင်း
- ပုံမှန်သွားလာနေကျနေရာများသို့ ကားမောင်းရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း
- ဝါသနာပါရာကစားနည်းများ၏ စည်းကမ်းများ မေ့လျော့ခြင်း

အိုမင်းခြင်း၏ ပုံမှန်လက္ခဏာတစ်ခု- မိုက်ခရိုဝေ့ဖ်ဆက်တင်များကို အသုံးပြုရန် ရံဖန်ရံခါ အကူအညီလိုအပ်နေခြင်း

4 အချိန် သို့မဟုတ် နေရာများနှင့် ရှုပ်ထွေးမှုရှိခြင်း

- ရက်စွဲများ သို့မဟုတ် ရာသီများ မှတ်သားမှုလျော့နည်းခြင်း။
- ထိုအချိန်တွင် မဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအရာများကို နားလည်ရန်ခက်ခြင်း
- သင်ဘယ်ရောက်နေသလဲ သို့မဟုတ် ဘယ်နေရာတွင်ရှိနေသလဲကို မေ့လျော့ခြင်း

အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၏ ပုံမှန်လက္ခဏာတစ်ခု- ရက်သတ္တပတ်၏နေ့ရက် အကြောင်း ရှုပ်ထွေးနေသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် အဖြေရှာတွေ့ခြင်း

5 ရုပ်ပုံများနှင့် အာကာသဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးများကို နားလည်ရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း

- ဟန်ချက်ညီမှုကို ထိခိုက်စေသော အမြင်အာရုံပြောင်းလဲမှုများ
- စာဖတ်ရန်ခက်ခဲခြင်း
- ယာဉ်မောင်းနှင်မှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အကွာအဝေး သို့မဟုတ် အရောင်ခြားနားမှုကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း

အိုမင်းခြင်း၏ ပုံမှန်လက္ခဏာတစ်ခု- အတွင်းတိမ်နှင့် ဆက်စပ်သော အမြင်အာရုံပြောင်းလဲမှု



အကူအညီတောင်းခံပါ

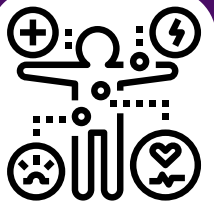
၂၄/၇ ခေါ်ဆိုနိုင်သော အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်း အကူအညီရယူနိုင်မည့်ဖုန်းလိုင်း

ယုံကြည်စိတ်ချရသော၊ အခမဲ့သတင်းအချက်အလက်နှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုအတွက် ၂၄နာရီလုံး အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်းထံ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်၊ ဒေသဆိုင်ရာအရင်းအမြစ်များ၊ အကျပ်အတည်းအကူအညီနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုတို့ကို ပေးနိုင်သူနှင့် တိုက်ရိုက်ချိတ်ဆက်ပါ။

ဖုန်းခေါ်ဆိုရန်: 1-800-272-3900

ဝင်ရောက်လေ့လာရန် [ALZ.ORG/HELPLINE](https://alz.org/helpline)

*ဘာသာစကားပေါင်း ၂၀၀ကျော်နှင့် TRS ရရှိနိုင်သည်။



6 စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် စာရေးခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာအသစ်များ

- စကားပိုင်းတစ်ခုတွင် ပိုင်းဖွဲ့ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ပါဝင်ခြင်းတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း
- စကားပြောဆွေးနွေးရင်းမှ ဦးတည်ရာအကြောင်းအရာကို မေ့သွားခြင်း သို့မဟုတ် ပြောပြီးသား အကြောင်းအရာကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပြန်ပြောခြင်း
- အကျွမ်းတဝင်ရှိသော အရာဝတ္ထုအမည်အခေါ်အဝေါ်ကို မမှတ်မိခြင်း သို့မဟုတ် ယင်းအရာဝတ္ထုတစ်စုံတစ်ခုအတွက် နာမည်မှားသုံးခြင်း။ ဥပမာ: လတ်ပတ်နာရီကို “လက်-နာရီ” ဟုသုံးနှုန်းခြင်း

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၏ ပုံမှန်လက္ခဏာတစ်ခု- တစ်ခါတစ်ရံ တွင် မှန်ကန်သောစကားလုံးရှာဖွေရန် အခက်အခဲရှိခြင်း

7 အရာဝတ္ထုများကို နေရာလွဲမှားခြင်းနှင့် ခြေလှမ်းများကို ပြန်လည်ခြေရာခံနိုင်မှု ပျောက်ဆုံးခြင်း

- ပုံမှန်မဟုတ်သောနေရာများတွင် အရာများကိုထားခြင်း
- နေရာလွဲမှားထားသော အရာတစ်ခုကို ရှာဖွေရန် ခက်ခဲခြင်း
- တစ်စုံတစ်ဦးကို နေရာလွဲမှားစွာထားသိုခြင်း သို့မဟုတ် ခိုးယူသည်ဟု စွပ်စွဲခြင်း

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၏ ပုံမှန်လက္ခဏာတစ်ခု- တစ်စုံတစ်ခုကို ရံဖန်ရံခါ လွဲမှားအောင်ပြုလုပ်ပြီး ၎င်းကိုရှာဖွေရန် သင်ပြန်စဉ်းစားပါ

8 ပြောဆိုမှုများ လျော့ကျခြင်းသို့မဟုတ် အားနည်းခြင်း

- ဆုံးဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် အပြောင်းအလဲများ
- ငွေကြေးသုံးစွဲမှု ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် အမှားအယွင်းများရှိခြင်း
- သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေရန် ဂရုမစိုက်ခြင်း

အိုမင်းခြင်း၏ ပုံမှန်လက္ခဏာတစ်ခု- သင့်ကားအင်ဂျင်ဝိုင်ရန် မေ့လျော့နေခြင်း ကဲ့သို့ ဆိုးရွားသော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု သို့မဟုတ် အမှားတစ်ခုကို ခဏခဏပြုလုပ်ခြင်း

9 လူမှုရေး သို့မဟုတ် အလုပ်ကိစ္စများတွင် မပါဝင်ခြင်း

- အကြိုက်ဆုံး အားကစားသို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုကို နားလည်သိမြင်ရန် ခက်ခဲလာခြင်း
- စကားစမြည်ပြောရန်ခက်ခဲသောကြောင့် ဝါသနာ သို့မဟုတ် အခြား လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများမှ နုတ်ထွက်ခြင်း။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၏ ပုံမှန်လက္ခဏာတစ်ခု- တစ်ခါတစ်ရံတွင် မိသားစု သို့မဟုတ် လူမှုရေးဘဝကို စိတ်မဝင်စားခြင်း

10 စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အပြောင်းအလဲများ

- စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ ပြောင်းလဲလာခြင်း
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ သံသယဖြစ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်စိတ်များဖြစ်လာခြင်း
- အိမ်မှာ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ သင်၏သာမန်တွေ့နေကျနေရာများ လူများထဲမှ ထွက်သွားတဲ့အခါ အလွယ်တကူ စိတ်ဆိုးလာခြင်း

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ခြင်း၏ ပုံမှန်လက္ခဏာတစ်ခု- လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခု ပြတ်တောက်သွားသည့်အခါ အလွန်တိကျသောနည်းလမ်းများ ရှိခြင်းနှင့် ဒေါသထွက်ခြင်း



ဆွေးနွေးကြစို့

သင့်အနီးနားရှိ တစ်စုံတစ်ဦး၏ အပြုအမူ၊ မှတ်ဉာဏ် သို့မဟုတ် တွေးခေါ်ပုံ ပြောင်းလဲမှုများကို သတိပြုမိပါက ဘာလုပ်ရမည် သို့မဟုတ် ပြောရမည်ကို သိရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ ပံ့ပိုးမှုပေးပုံနှင့်ပတ်သက်၍ မသေချာခြင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ခြင်းသည် သာမန်ဖြစ်သည်။ အယ်လ်ဒိုင်းမားအဖွဲ့အစည်းတွင် သင့်အား ယုံကြည်မှု ပိုရှိစေပြီး ဆွေးနွေးပြောဆိုရန်နှင့် အရေးယူဆောင်ရွက် ပြင်ဆင်ရန် ကူညီပေးမည့်လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခုရှိသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ လေ့လာရန် www.alz.org/10steps

အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါတွေ့ရှိခြင်း

ထိုသို့သောအရာများ သင်သတိပြုမိသောအခါ သင့်မှတ်ဉာဏ်ပြောင်းလဲမှုများအကြောင်း သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ပြောပြရန်အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ဆရာဝန်မှ စစ်ဆေးခြင်းသည် လက္ခဏာများကို ဖြစ်စေသည့်အရာကို ဆုံးဖြတ်ရန်ကူညီပေးနိုင်သည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါဖြစ်လျှင် စောစီးစွာရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်းသည် သင့်အား ကုသမှုရွေးချယ်ခွင့်၊ ဆေးခန်းစမ်းသပ်မှုများတွင် ပါဝင်ရန်အခွင့်အရေး၊ ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုရန် ရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်ရန်အခွင့်အရေးနှင့် အနာဂတ်အတွက် အစီအစဉ်ဆွဲရန် အချိန်ပိုရနိုင်ပါသည်။



သင်သည် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ သို့မဟုတ် အခြား မေ့တတ်သောရောဂါ အမျိုးအစား ရှိ၊ မရှိ သိနိုင်သည့် တစ်ခုတည်းသော စမ်းသပ်မှုတစ်ခုမျှမရှိပါ။ သင့်ဆရာဝန်သည် သင်၏မှတ်ဉာဏ်နှင့် တွေးခေါ်မှုကို အကဲဖြတ်ရန် နည်းလမ်းများစွာရှိသည်။ ဦးနှောက်ကျန်းမာရေး အကဲဖြတ်မှု ပြီးမြောက်ရန် အကြိမ်ကြိမ် သွားရောက်ရန်လိုအပ်ပြီး ဆရာဝန်တစ်ဦးထက်ပို၍ ပြသရန် လိုအပ်ပါသည်။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကဲ့သို့သော အချို့သောကျန်းမာရေးအခြေအနေများသည် မေ့တတ်သောရောဂါ(Dementia) ကဲ့သို့လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ မည်သည့်လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် လက္ခဏာရပ်များအကြောင်း သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးပြောပြခြင်းက သင့်တွင် dementia သို့မဟုတ် အခြားတစ်ခုခုကို တွေ့ကြုံနေရခြင်းရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ရန် ကူညီဖြစ်စေပါမည်။

သင်သည် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပါက သင့်ဆရာဝန်အား "ကျွန်ုပ် (ရောဂါလက္ခဏာအမည်) ကို သတိပြုမိပြီး အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါ ရှိမရှိ စစ်ဆေးနိုင်ပါသလား?"



သင်၏ဆရာဝန်ရက်ချိန်းတွင် ဘာတွေကို မျှော်လင့်နိုင်ပါသလဲ

သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် သင်သတိပြုမိသည့် လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် လက္ခဏာများအကြောင်း မေးမြန်းလိမ့်မည်။ ဤမေးခွန်းမျိုးများကို ဖြေရန် သင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်ပါသည်။

- သင် သို့မဟုတ် သင်နှင့် နီးစပ်သူတစ်ဦးသည် မည်သည့်လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာများကို သတိပြုမိပါသနည်း။
- ဘယ်အချိန်မှာစဖြစ်နိုင်သလဲ?
- အကြိမ်မည်မျှခန့်ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ?
- ပိုမိုဆိုးဝါးလာနိုင်ပါသလား?



လွယ်ကူသောအကြံပြုချက်များ

- 1 သင်မေးလိုသောမေးခွန်းများစာရင်းကို ရေးပြီး သင်၏စမ်းသပ်မှုများထံ ယူဆောင်လာပါ။
- 2 သင်၏ခံစားချက်ကို ဖြေလျှော့သက်သာစေရန် ယုံကြည်စိတ်ချရသော သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးကို သင်နှင့်အတူ ခေါ်ဆောင်လာပါ။
- 3 ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်းများကို ထပ်ခါတလဲရှင်းပြရန် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို တောင်းဆိုပါ။
- 4 သင်၏ကိုယ်ပိုင် မှတ်တမ်းများအတွက် သင်၏ဆေးခန်းပြမှုမှတ်တမ်း အကျဉ်းချုပ်ကို ရေးမှတ်ပေးရန် တောင်းဆိုပါ။

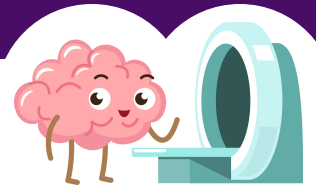
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစစ်ဆေးမှုနှင့်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနောက်ခံအကြောင်း

သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် သင့်ကျန်းမာရေးရာဇဝင်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး သင့်မိသားစုဝင်များကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေများအကြောင်း မေးမြန်းပါမည်။ သင့်မိသားစုတွင် မေ့တတ်သောရောဂါ(Dementia) သို့မဟုတ် နာတာရှည်ဖျားနာမှု ဖြစ်ပွားခြင်းရှိမရှိ အဖြေရှာရန် ထိုအရာတို့က ကူညီပေးသည်။ ဤစစ်ဆေးမှုအတွင်း၊ သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ -

- သင်၏သွေးပေါင်ချိန်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအပူချိန်၊ သွေးခုန်နှုန်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ကို စစ်ဆေးပါ။
- သင်သောက်နေသော ဆေးများအားလုံးကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- သင့်အစားအသောက်နှင့် အရက်သောက်ခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးများ အသုံးပြုခြင်းအကြောင်း မေးမြန်းခြင်း
- သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးနောက်ခံအကြောင်းကို မေးမြန်းခြင်း
- နှလုံးနဲ့ အဆုတ်တွေကိုဂရုစိုက်ခြင်း
- ဆီး သို့မဟုတ် သွေးနမူနာများကို စမ်းသပ်ရန်အတွက် ရယူခြင်း
- အသေးစိတ်ကျန်းမာရေးစမ်းသပ်မှုကို အကြံပြုခြင်း

သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပွင့်လင်းစွာသီးသန့် အရေးကြီးသောကြောင့် ရောဂါရှာဖွေရန် လိုအပ်သည့် အချက်အလက်အားလုံးကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

စမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း။



ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် တစ်စုံတစ်ဦးတွင် မေ့တတ်သောရောဂါ(Dementia) ရှိမရှိဆုံးဖြတ်ရန် အမျိုးမျိုးသောစမ်းသပ်မှုများကို အသုံးပြုသည်။ ဤစစ်ဆေးမှုအချို့ကို သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အခြားစမ်းသပ်မှုများကို ဓါတ်မှန်နည်းပညာ ပညာရှင်၊ အာရုံကြောပါရဂူ သို့မဟုတ် အာရုံကြောစိတ်ပညာရှင်က ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အာရုံကြောဆိုင်ရာစမ်းသပ်မှုများ

အာရုံကြောဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုတစ်ခုအတွင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးသည် မှတ်ဉာဏ် သို့မဟုတ် တွေးခေါ်မှုကိုထိခိုက်စေနိုင်သည့် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါမှလွဲ၍ အခြားအခြေအနေများကို ရှာဖွေမည်ဖြစ်သည်။ သင့်ဆရာဝန်မှစမ်းသပ်နိုင်သည်မှာ-

- တုံ့ပြန်မှုများ
- တုံ့ပြန်မှု၊ ကြက်သားအနေအထားနှင့် ကြံ့ခိုင်မှု
- မျက်လုံးလှုပ်ရှားမှု
- စကားပြောဆိုမှု
- ခံစားမှု (ထိတွေ့မှု၊ အပူချိန်၊ နာကျင်ခြင်းကဲ့သို့)

စိတ်ကျရောဂါစမ်းသပ်ခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားချက်အကဲဖြတ်ခြင်း

သင်၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်ဖြစ်ခြင်းရှိ၊ မရှိ သိရှိရန် သင့်ကျန်းမာရေးအကြောင်း မေးမြန်းပါလိမ့်မည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများသည် မေ့တတ်သောရောဂါ(Dementia) ကဲ့သို့ လက္ခဏာများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဦးနှောက်ဓါတ်မှန် (MRI သို့မဟုတ် CT)

သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် အယ်လ်ဇိုင်းမားမဟုတ်သည့် အခြားသောအခြေအနေများကို ရှာဖွေရန် ဦးနှောက်ပုံရိပ်ဖော်ရန် အမိန့်ပေးနိုင်သည်။ ဦးနှောက်ပုံရိပ်ဖော်ခြင်းသည် နာကျင်မှုမရှိသော်လည်း မိနစ် ၃၀ ခန့်ကြာသည်။ သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူက ပုံရိပ်စမ်းသပ်မှု အမျိုးအစား နှစ်ခုထဲမှ တစ်ခုကို အကြံပြုနိုင်သည်-

- **CT စကင်နံသည်** ဦးနှောက်၏ အသေးစိတ်ပုံများကို ရရှိရန် X-rays ကို အသုံးပြုသည်။
- **MRI** သည် ဦးနှောက်၏အသေးစိတ် ဓါတ်မှန်ပုံများကိုမှတ်တမ်းတင်ရန် ရေဒီယိုလှိုင်းများနှင့် သံလိုက်ဆွဲအားကြီးတစ်ခုကို အသုံးပြုသည်။ သင့်ဦးခေါင်းအား MRI ရိုက်ယူမည့်သတ်မှတ်နေရာတွင် တည်ရှိစေပြီး MRI ပုံရိပ်များကို ရိုက်ယူနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ MRI စက်သည် ဆူညံသံများထွက်ပေါ်နေနိုင်ပါသည်။

မျိုးရိုးဗီဇစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်း။

မျိုးရိုးဗီဇစမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများသည် အယ်လ်ဇိုင်းမားကိုတိုက်ရိုက်ဖြစ်စေသည့် အချို့သောမျိုးရိုးဗီဇများအတွက် ရနိုင်သော်လည်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပညာရှင်များသည် မျိုးရိုးဗီဇစစ်ဆေးခြင်းကို အကြံပြုခြင်းမရှိပေ။ အယ်လ်ဇိုင်းမား၏ မျိုးရိုးဗီဇ ညွှန်းကိန်းများသည် အယ်လ်ဇိုင်းမားနှင့် အသက်ရှင်နေသူများ၏ အလွန်သေးငယ်သော ရာခိုင်နှုန်းအတွက်သာ တွက်ချက်သည်။

သိမြင်နိုင်စွမ်း၊ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများ

သိမြင်နိုင်စွမ်းနှင့် လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများသည် သင်၏မှတ်ဉာဏ်၊ တွေးခေါ်မှုနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရည်များကို ဆန်းစစ်နိုင်သည်။ အပြုအမူဆိုင်ရာစမ်းသပ်မှုများသည် အပြုအမူနှင့် လက္ခဏာများ ပြောင်းလဲမှုကို အကဲဖြတ်သည်။ ဤစမ်းသပ်မှုအချို့သည် မြန်ဆန်သော်လည်း အချို့မှာ ပိုရှည်ပြီး ပိုမိုရှုပ်ထွေးသည်။ ဤစစ်ဆေးမှုများတွင် AD8 နှင့် MMSE ကဲ့သို့သော စာလုံးများနှင့် နံပါတ်များပါသည့် အမည်များရှိသည်။ ကွန်ပျူတာ၊ တက်ဘလက်၊ သို့မဟုတ် သင့်ဦးရေပြားပေါ်တွင် လျှပ်ကူးပစ္စည်း (ပလပ်စတစ်အကွက်ငယ်များ)ဖြင့် အချို့သော သိမြင်မှုဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဆီရာဘရိုစပိုင်နယ်အရည်(CSF) စစ်ဆေးခြင်း။

CSFသည် သင့်ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးရှိကြည်လင်သော အရည်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ သင့်ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည့်ကူရှင်တစ်ခုအဖြစ် သင်ယူဆနိုင်သည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါသည် သင်၏ CSF တွင် ပြောင်းလဲမှုများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် ကျောရိုးအောက်ပိုင်းမှအရည်ကိုနမူနာယူရန် အထူးအပ်တစ်ချောင်းကိုအသုံးပြုသည့် ကျောရိုးထိပတ်ခြင်း သို့မဟုတ် lumbar puncture ဟုခေါ်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်မှတစ်ဆင့် CSF နမူနာများကို ယူနိုင်သည်။ ဤလုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအတိုင်း ဧရိယာအတွင်း ထိုးသွင်းခြင်းဖြင့် ထုံကျဉ်သောဆေးဖြင့် လုပ်ဆောင်သည်။

သွေးစစ်ဆေးမှုများ

ဦးနှောက်အတွင်း ပြောင်းလဲမှုများ၊ ဦးနှောက်ရောဂါများ ရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် ဦးနှောက်ပျက်စီးမှုများကို ပြသနိုင်သည့် သွေးစစ်ဆေးမှုများ ရှိပါသည်။ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းမှုရှိသောလူနာများကို ကုသရာတွင် အထူးပြုသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန်နှင့် ကုသရန် အခြားစစ်ဆေးမှုအမျိုးအစားများနှင့်အတူ သွေးစစ်ဆေးမှုများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

မေ့တတ်သောရောဂါ(DEMENTIA) အတွက် အိမ်တွင်းစစ်ဆေးမှုများကို အကြံမပြုပါ။

မေ့တတ်သောရောဂါ(Dementia) အတွက် အိမ်တွင်းစမ်းသပ်မှုကြော်ငြာများကို သင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဤစမ်းသပ်မှုတစ်ခုမှ တိကျကြောင်း သိပ္ပံနည်းကျ သက်သေပြထားခြင်း မရှိပါ။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးမှ စေ့စေ့စပ်စပ်စစ်ဆေးခြင်းသည် သင့်ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ပိုမိုသိရှိရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။



လုံခြုံစွာနေထိုင်ခြင်း။

သင် သို့မဟုတ် သင်ချစ်ရသူတစ်ဦးသည် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက ဘေးကင်းရေးလုံခြုံရေးအစီအစဉ်တစ်ခု စီမံထားရန် စဉ်းစားပါ။ ရောဂါတိုးလာသည်နှင့်အမျှ သင်၏ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအစဉ်သည် ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် အပြောင်းအလဲများကို စောစောစီးစီး ပြုလုပ်ခြင်းက အယ်လ်ဇိုင်းမားဝေဒနာကို သက်သာစေပြီး အထီးကျန်မှုကို ကြာရှည်စွာခံစားရစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအစဉ်တစ်ခုပြုလုပ်ရာတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များ-

အိမ်တွင်းလုံခြုံရေး

အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိသူသည် ရိုးရှင်းပြီး ဈေးသက်သာသော အပြောင်းအလဲ အချို့ဖြင့် ထိုသူတို့၏အိမ် သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏အိမ်တွင် လုံခြုံစွာ နေထိုင်နိုင်သည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိသူတစ်ဦးအတွက် သင့်အိမ်၏ဘေးကင်းမှုကို မြှင့်တင်ရန် သင်ပြုလုပ်နိုင်သည့် အပြောင်းအလဲအချို့ ဥပမာများဖြစ်သည်-

- အလိုအလျောက်ပိတ်သည့်စနစ် သို့မဟုတ် အီလက်ထရောနစ် အမိန့်ပေးချိတ်ဆက်မှုဖြင့် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။
- ဆေးဝါးများကို သော့ခတ်ထားသော အံဆွဲ သို့မဟုတ် သိုလှောင်ခန်းတွင် သိမ်းဆည်းထားပြီး ဝင်ရောက်ခွင့်ရှိသူကို သတ်မှတ်ပါ။
- အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိသူသည် အိမ်အပြင်ထွက်ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းစေရန် တံခါးများပေါ်တွင် သော့ သို့မဟုတ် မျက်လုံးအထက် သို့မဟုတ် အောက်ဘက်တွင် သော့ခလောက်များ တပ်ဆင်ပါ။

အိမ်အပြင်ဘက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုများတွင် အခမဲ့အိမ်ဘေးကင်းရေး ကိုယ်တိုင် အကဲဖြတ်ခြင်း ကိရိယာ ရှိပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက လေ့လာရန်-

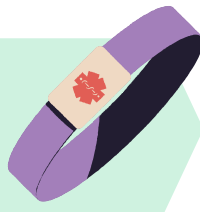
www3.erie.gov/seniorservices/home-safety-assessment

ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်း

တစ်ချိန်ချိန်တွင် အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိသူတစ်ဦးသည် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ယာဉ်မောင်းနှင်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၊ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ဦးအနေဖြင့် ထိုအခြေအနေ ဖြစ်လာသည့်အခါ မည်သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရမည်အကြောင်း စကားစမြည်ပြောဆိုရန်နှင့် ယာဉ်မောင်းအခွင့်ထူးများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှည့်သူအတွက် အစီအစဉ်တစ်ခုပြုလုပ်ပါ။ ကားမမောင်းမီ ကွဲပြားခြားနားသော သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ရွေးချယ်စရာများကို ကြည့်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရက်ချိန်းများသို့သွားရန် ရွေးချယ်စရာများအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာသတိပေးချက်လက်ပတ်သည်

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် လူတစ်ဦး၏ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များကို နားလည်ရန် အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများကို ကူညီပေးနိုင်သည်။



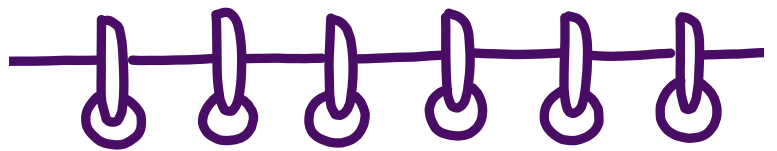
တွေဝေခြင်း

လူ ၁၀ယောက်တွင် ၆ယောက်သည် မေ့တတ်သော ရောဂါ(Dementia)နှင့် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် ဖြစ်တတ်နေကြပါသည်။

အယ်လ်ဇိုင်းမား၏ လက္ခဏာများထဲမှတစ်ခုမှာ သင်ရောက်နေသောနေရာ သို့မဟုတ် သင်ရောက်ရှိနေသည့်နေရာကို မေ့သွားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမားရောဂါရှိသူများသည် ၎င်းတို့နှင့်တချိန်ကရင်းနှီးခဲ့ဖူးသော နေရာများကို အမြဲမမှတ်မိဘဲ ၎င်းတို့ရှိနေသည့်နေရာကို စိတ်ရှုပ်ထွေးသွားနိုင်သည်။

ဤသည်မှာ တွေဝေခြင်းအန္တရာယ်ကို လျော့ချရန် အကြံပြုချက်အချို့ဖြစ်သည်။

- အသက်ရှင်လိုစိတ်ကုန်ဆုံးခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပါက ထိုသူကိုသတိပြန်လည်စေရန် ကြိုးစားပါ။
- အကယ်၍ထိုသူသည် ဘေးကင်းစွာမောင်းနှင်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပါက၊ ၎င်းတို့၏ ယာဉ်များနှင့် ကားသော့များအသုံးပြုခွင့်ကို ကန့်သတ်ပါ။
- အိမ်တံခါးများဖွင့်သည့်အခါသိရှိနိုင်ရန် တံခါးများပေါ်တွင် အချက်ပြခေါင်းလောင်းများ တပ်ဆင်ပါ သို့မဟုတ် လူများဝင်ရောက်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ထွက်သည့်အခါ စောင့်ကြည့်ရန် smart home အာရုံခံကိရိယာများကို အသုံးပြုပါ။

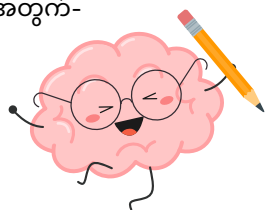


ဘေးကင်းရေးအကြံပြုချက်များ

နောက်ထပ် ဘေးကင်းရေး အကြံပြုချက်များအတွက်-

- ဆေးဝါးဆိုင်ရာ ဘေးကင်းရေး
- နည်းပညာ
- ခရီးသွားလာခြင်း
- နိုင်ငံထက်ဆီးနင်းခံရမှုနှင့် ဖယ်ကျဉ်ခံရမှု

လေ့လာရန်: alz.org/safety





သင်ချစ်ရသူကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေစဉ် သင့်ကိုယ်သင် ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်း

အကယ်၍ သင်သည် အယ်လ်ဇိုင်းမား သို့မဟုတ် အခြားသော စိတ်ကျရောဂါရှိသူအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူဖြစ်ပါက၊ သင့်ကိုယ် သင် ဂရုစိုက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အယ်လ်ဇိုင်းမား သို့မဟုတ် အခြား မေ့တတ်သောရောဂါ(Dementia)နှင့် အတူနေထိုင်ပြီး သင့် ကိုယ်သင်လည်း ဂရုစိုက်ရန်စိတ်ဖိစီးမှုများ ရှိနေကြောင်းသတိရရန် အရေးကြီးပါသည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ပံ့ပိုးမှု

ပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့များသည် သင်ကဲ့သို့ပင်ကြုံတွေ့နေရသူများနှင့် စကားပြောဆိုနိုင် သည့် လျှို့ဝှက်ပြီး ဂရုစိုက်သောပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှာဖွေပေးပါသည်။ လူကိုယ်တိုင်နှင့် အွန်လိုင်းအစည်းအဝေးများရှိပါသည်။

အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်းအဖွဲ့သည် ဒေသဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုအဖွဲ့များနှင့် ပြုစု စောင့်ရှောက်သူများအတွက် ပညာရေးအစီအစဉ်များကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ သင့်အနီး ရှိ အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်း၏ ပံ့ပိုးကူညီမှု သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေရန်၊ www.alz.org/events သို့ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။

နယူးယောက်ပြည်နယ် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများပြုစုရေးဆိုင်ရာရုံးတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှုများရှိပါသည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါ က aging.ny.gov/programs/caring-loved-one တွင်လေ့လာနိုင် ပါသည်။

အီရီကောင်တီ သက်ကြီးရွယ်အိုဝန်ဆောင်မှုများတွင် အခမဲ့ မေ့တတ်သော ရောဂါကုထုံး (Dementia respite) ပရိုဂရမ်များနှင့် အိမ်ဘေးကင်းရေး ကိုယ်တိုင်အကဲဖြတ်ခြင်း ကိရိယာတစ်ခုအပါအဝင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေး သူများအတွက် ပံ့ပိုးပေးသည့်ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိပါသည်။ အသေးစိတ်သိရှိလို ပါက၊ erie.gov/senior-services/caregiving တွင်ဝင်ရောက်လေ့လာ ပါ။

အီရီလမ်းကြောင်း

အီရီလမ်းကြောင်း(Erie Path)သည် လူကြီးများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို အကျိုးပြုနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များနှင့် လူများကို ချိတ်ဆက်ပေးသည့် အီရီကောင်တီ၏ စမတ်ဖုန်းအက်ပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ပိုမိုသိရှိလေ့လာလိုပါက၊ erie.gov/eriepath



၂၁၁ WNY

၂၁၁ WNY သည် ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များသို့ ၂၄နာရီ၊ အခမဲ့နှင့် သင့်အချက်အလက်များလျှို့ဝှက် ထားသောလင့်ခ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ခေါ်ဆိုသူများသည် စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ပံ့ပိုး ကူညီရေးအဖွဲ့များ၊ အရေးပေါ်အိမ်ရာများနှင့် အခြားအရာများနှင့်သက်ဆိုင် သည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်သည်။

ပိုမိုသိရှိလေ့လာလိုပါက၊ ၂-၁-၁ ကိုခေါ်ဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ၈၉၈ ၂၁၁ သို့စာပို့ ဆက်သွယ်နိုင်သည်။



မိမိကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ စီမံချက်တစ်ခုတည်းဆောက်ပါ။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအဖြစ်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးစေနိုင်သည်။ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူကို ဂရုစိုက်သလို ကိုယ့်ကိုကိုယ်လည်းဂရုစိုက်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ထို အခိုက်အတန့်တွင် ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန် မှတ်သားရန်ခက်ခဲနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သင့်ကိုယ်သင်ဂရုစိုက်ရမည့် နည်းလမ်းများအတွက် အစီအစဉ်တစ်ခုဖန်တီးစဉ်းစားပါ။ ဤအရာသည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားနေမည်ဖြစ်သည်။ သင့်အတွက် အကျိုးရှိသောအရာကို လုပ်ဆောင်ပါ။

သင့်ကိုယ်သင်ဂရုစိုက်ရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများကို ရေးမှတ်ထားပါ။ ဤစာရင်းရှိခြင်းသည် သင်ပင်ပန်းနေချိန် သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးနေချိန်တွင် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက် သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ပိုမိုလွယ်ကူစေသည်။

သိမြင်မှု ကိုယ်ပိုင်စောင့်ရှောက်မှု- သင့်စိတ်ကိုဂရုစိုက်ဖို့ သင်လုပ်နိုင်တဲ့အရာများ

ဥပမာများ- စာအုပ် သို့မဟုတ် မဂ္ဂဇင်းဖတ်ပါ။ နည်းစနစ်အသစ်တစ်ခုကို လေ့လာပါ။ စစ်တုရင်ကစားပါ။

မိမိစိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာကို ဂရုစိုက်ခြင်း-

ဝမ်းနည်းခြင်းအပါအဝင် သင့်ခံစားချက်များကို ဂရုစိုက်ရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများ။

ဥပမာများ- ဂျာနယ်၊ ယုံကြည်ရသူတစ်ဦး သို့မဟုတ် ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် သင့်ခံစားချက်များအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

အယ်လ်ဇိုင်းမားမဖြစ်ခင် သင်သိထားတဲ့ဘဝကိုပြန်တွေးလျှင် ဝမ်းနည်းဖို့ကောင်းပါသည်။ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုများကို ကူညီရန်အတွက် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုအကြောင်း ပြောကြစို့

အကြောင်းဖတ်ရှုရန် erie.gov/health-equity တွင်လေ့လာပါ။

မိမိ၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို စောင့်ရှောက်ခြင်း- သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ သင်လုပ်နိုင်တဲ့အရာများရှိပါသည်။

ဥပမာ- အကြောလျော့ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သင်၏ ပင်မစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပုံမှန်ရက်ချိန်းများ ပြုလုပ်ပါ။ တစ်ရေးတစ်မော သို့မဟုတ် စောစောအိပ်ရာဝင်ပါ။

ကိုယ်ပိုင်လူမှုရေး စောင့်ရှောက်မှု- လူမှုအသိုင်းအဝန်းတည်ဆောက်ရန် သင်လုပ်နိုင်သောအရာများ။

ဥပမာ- သူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံပါ။ လူမှုရေးအဖွဲ့တစ်ခုနှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်ပါ။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းပွဲများသို့ ပါဝင်တက်ရောက်ပါ။

မိမိစိတ်ခန္ဓာကို စောင့်ရှောက်ခြင်း- သင့်အတွင်းစိတ်ယုံကြည်ချက်များနှင့် တန်ဖိုးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများ။

ဥပမာ- တရားထိုင်ပါ။ ဆုတောင်းပါ။ သင့်ကိုယ်ပိုင် ငြိမ်းချမ်းသောအလေ့အကျင့်ကို ဖန်တီးပါ။

လစာနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အထောက်အပံ့

အချို့သော အစိုးရအစီအစဉ်များသည် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာစောင့်ရှောက်မှု၊ ဆေးဝါးပေးခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးနှင့် အခြားအရာများအပါအဝင် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် ကူညီရန်အတွက် မသန်စွမ်းသူများ၏ မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများအတွက် လုပ်ခလစာပေးမည်ဖြစ်သည်။ အခြားပရိုဂရမ်များသည် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ အစားအသောက်၊ နေ့စား စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အခြားအရာများအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးပေးသည်။



ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအတွက် အခကြေးငွေနှင့် အထောက်အပံ့များရရှိရန် နည်းလမ်းများ-

- နယူးယောက်ပြည်နယ် မက်ဒီကိတ် အစီအစဉ်မှတစ်ဆင့် အခပေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါ။
- နှစ်ရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံပေါ်လစီမှတစ်ဆင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအဖြစ် အခကြေးငွေရယူပါ။
- နယူးယောက်ပြည်နယ် အလုပ်သမားရုံးမှတစ်ဆင့် အခကြေးငွေဖြင့် မိသားစုခွင့်အတွက် လျှောက်ထားပါ။
- အသက်အရွယ်ကြီးသူများအတွက် ဒေသဆိုင်ရာ အေဂျင်စီ (AAA) Erie County အကြီးတန်းဝန်ဆောင်မှုများမှ ရရှိနိုင်သော ကျယ်ပြန့်သော ပံ့ပိုးမှုများကို ကြည့်ရှုပါ။ လေ့လာရန်- erie.gov/senior-services/caregiving
- စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အနားယူခြင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် လုပ်ခလစာများအပါအဝင် စစ်မှုထမ်းဟောင်းများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ အတွက် ရရှိနိုင်သောအစီအစဉ်များအတွက် လျှောက်ထားပါ။

ပိုမိုလေ့လာလိုပါက www.usa.gov/disability-caregiver သို့ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။



သင့်ဒေသခံ အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်းခွဲကိုရှာပါ။

အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်း၏အနောက်ဘက်နယူးယောက်အခန်းသည် Erie အပါအဝင် WNY ခရိုင်ရှစ်ခုလုံးရှိ စိတ်ကျရောဂါဝေဒနာရှင်များနှင့် ၎င်းတို့၏စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများအတွက် ပညာရေးအစီအစဉ်များ၊ ပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့များနှင့် အခြားအရင်းအမြစ်များကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ သင့်သည်အောက်ပါ တို့အပါအဝင် အကြောင်းအရာများစွာအတွက် သင့်ဒေသဆိုင်ရာရုံးခွဲကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် ကုသခြင်း- သင့်၏ဒေသတွင်းရုံးခွဲသည် စိတ်ကျရောဂါရှာဖွေခြင်းနှင့် စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အထူးပြုသည့် ပြည့်စုံသောဝန်ဆောင်မှုပေးသူများစာရင်းကို ပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်၏ သီးခြားလိုအပ်ချက်များနှင့်ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။

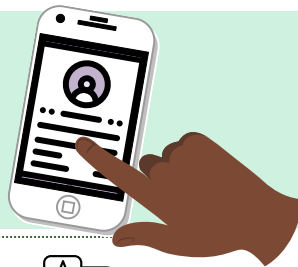
ပံ့ပိုးကူညီမှုအစီအစဉ်များ၊ ပညာရေးနှင့် ဖြစ်ရပ်များ- သင့်၏ဒေသခံအခန်းသည် ပံ့ပိုးမှုပရိုဂရမ်များဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပြီး သင့်အား စိတ်ကျရောဂါရှိသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများကို ပံ့ပိုးပေးသည့် ပညာရေးဆိုင်ရာပစ္စည်းများနှင့် အဖြစ်အပျက်များနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်သည်။

ဖုန်းခေါ်ဆိုရန်: 716-626-0600 ဝင်ရောက်လေ့လာရန်- ALZ.ORG/WNY

အရေးပေါ်အကူအညီရယူရန်အတွက်၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်းအား ၂၄နာရီအကူအညီတောင်းခံနိုင်သော ဖုန်းသို့ခေါ်ဆိုရန်- 1-800-272-3900

သင့်ဖုန်းတွင်သိမ်းဆည်းရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသောအရေးကြီးဖုန်းနံပါတ်များ

- အဆိပ်သင့်ထိန်းချုပ်ရေး..... 1-800-222-1222
- နယူးယောက်ပြည်နယ် အရေးပေါ်သတ်ပေးချက်များ သင့်ကောင်တီအမည်(အိရီ) သို့ (Erie) to 333111
- ၉၈၈ အဆုံးစီရင်မှုနှင့် အခက်အခဲတွေ့ချိန်အကူအညီပေးသောလိုင်း..... 988 ကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။
- အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်းအဖွဲ့ ၂၄နာရီအကူအညီပေးရေးလိုင်း..... 1-800-272-3900



ဤသည်မှာ

အီရီကောင်တီ ကျမ်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှုဆိုင်ရာရုံးမှ ထုတ်ဝေမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤထုတ်ဝေမှုကို ဘာသာစကား ၅မျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။



အီရီကောင်တီ ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုဆိုင်ရာရုံး၏ ရည်မှန်းချက်မှာ အီရီကောင်တီအတွင်းနေထိုင်သူတိုင်းအတွက် အကောင်းဆုံးကျမ်းမာမှုရှိရေးနှင့် ချမ်းသာမှုရှိရေးအတွက်ဖြစ်သည်။ ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရှိရေးရုံးသည် အီရီကောင်တီကျမ်းမာရေးဌာနအတွင်းတည်ရှိသည်။

ပိုမိုလေ့လာလိုပါသလား?

ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ www.erie.gov/health-equity ကျွန်ုပ်တို့အား အီးမေးပေးပို့ပါ။ HealthEquity@erie.gov



Erie County Department of Health
အီရီကောင်တီ ကျမ်းမာရေးဌာန



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

ကျမ်းမာရေးတန်းတူညီမျှရေးရုံး
www.erie.gov/health-equity