

TUZUNGUMZE AFYA YA UBONGO



CHAMA CHA ALZHEIMER &
OFISI YA USAWA WA AFYA KAUNTI YA ERIE

Kila siku, tunafanya maamuzi ambayo huathiri afya ya ubongo wetu baadaye maishani. Kuna mabadiliko unaweza kufanya katika umri wowote ili kulinda ubongo wako. Takriban 1 kati ya wakazi 9 wa Kaunti ya Erie walio na umri wa miaka 65 na zaidi wanaishi na ugonjwa wa Alzeima. Alzeima ni ugonjwa wa ubongo unaosababisha kupungua polepole kwa kumbukumbu, kufikiri, na ujuzi wa kufikiri, na hatimaye unaweza kusababisha kifo. Kupunguza mambo ya hatari katika maisha yako yote kunaweza kuchelewesha changamoto za afya ya ubongo. Sio mapema sana au kuchelewa sana kuanza kufikiria juu ya afya ya ubongo wako.

KWA NINI AFYA YA UBONGO NI MUHIMU

Ubongo wako huathiri maeneo yote ya maisha yako, kutoka kwa hisia zako hadi jinsi mwili wako unavyosonga. Seli zinazoitwa niuroni huwasiliana na maeneo mengine ya mwili wako ili kufanya mambo yaende vizuri. Fikiria ubongo wako kama kompyuta kubwa. Inachakata taarifa na kudhibiti kila kitu kuanzia mienendo yako hadi mawazo yako.

Unapozeeka, ubongo wako huanza kuonyesha dalili za kawaida za kuzeeka kama vile kusahau mara kwa mara ni siku gani na kukumbuka baadaye. Inaweza kuwa vigumu kujua wakati mabadiliko haya ni ya kawaida au wakati yanaweza kumaanisha kitu kikubwa zaidi kinatokea. Ni muhimu kuweka miadi ya mara kwa mara na mtoa huduma wako wa afya ili waweze kukusaidia kufuatilia mabadiliko yoyote.

KUTUNZA UBONGO WAKO

Ingawa kuna baadhi ya mambo ambayo huwezi kudhibiti inapokuja kwa afya ya ubongo wako, kuna baadhi ya mabadiliko unaweza kufanya sasa ambayo yanaweza kusaidia kupunguza hatari yako ya kupata Dimenshia na ugonjwa wa Alzheimer's.

Utafiti umegundua kuwa kuna uhusiano kati ya afya ya moyo na afya ya ubongo. Kufanya mambo ili kuweka ubongo wako kuwa na afya kunaweza pia kuweka moyo wako kuwa na afya.

Bila kujali umri au hali yako ya afya, unaweza kuchukua hatua sasa hii kulinda ubongo wako. Vyakula unavyokula, mara ngapi unasogeza mwili wako, na mara ngapi unazungumza au kuingiliana na watu wengine vinaweza kuathiri afya ya ubongo.

»»»» Ili kupata maelezo zaidi kuhusu afya ya moyo, soma Hebu Tuzungumze Kuhusu Afya ya Moyo katika erie.gov/health-equity.



Dimenshia ni neno la jumla la kupoteza kumbukumbu na uwezo mwingine wa kufikiri ambao ni mkali wa kutosha kuingilia maisha ya kila siku. Kuna idadi ya sababu za Dimenshia. Chapisho hili linaangazia ugonjwa wa Alzheimer kwa sababu ndio unaojulikana zaidi.



Erie County
Department of
Health



OFISI YA USAWA KWA HUDUMA ZA AFYA
www.erie.gov/health-equity



SWAHILI

MASHARTI YA AFYA YA UBONGO



UWEZO WA UTAMBUZI

Uwezo wa kujifunza, kukumbuka na kuelewa. Hii ni pamoja na kufuata maelekezo, kutatua matatizo, au kukumbuka siku ya kuzaliwa ya rafiki. Inaweza pia kujumuisha ufahamu, ustadi wa kufikiria, uamuzi, angavu, na lugha.

USHIRIKIANO WA KITAMBUZI

Jinsi tunavyoweza akili zetu kazi, kama vile kusikiliza muziki, vitu vya kufurahisha, na kutumia wakati na marafiki.

UZEE WA KAWAIDA WA UTAMBUZI

Uzee wa kawaida wa utambuzi mara nyingi huja na kufikiria polepole na kunaweza kujumuisha mabadiliko katika kumbukumbu, ugumu wa kuzingatia, na ugumu wa kukumbuka habari mpya akilini mwako, kama vile orodha ya mboga au kukumbuka miadi.

KUPUNGUA KWA UTAMBUZI

Mabadiliko katika uwezo wa kufikiri hutokea kadiri mtu anavyozoneka. Mabadiliko fulani ni sehemu ya kawaida ya uzee, lakini mabadiliko makubwa yanaweza kuwa ishara ya wasiwasi wa afya ya ubongo.

UHARIBIFU MDOGO WA UTAMBUZI (MCI)

Hatua ya awali ya kupoteza kumbukumbu au mabadiliko mengine yanayoonekana katika afya ya ubongo kama vile uwezo wa kujifunza, kuelewa au kuwasiliana na mtu ambaye bado anaweza kufanya kazi nyingi za kila siku bila usaidizi.

UGONJWA WA ALZHEIMER NI NINI?

Alzeima ni ugonjwa wa ubongo ambao unaweza kusababisha matatizo ya kumbukumbu, kufikiri, na tabia. Ni sababu ya kawaida ya Dimenshia, neno la jumla la kupoteza kumbukumbu na dalili zingine ambazo ni kali vya kutosha kuingilia maisha ya kila siku. Zaidi ya Wamarekani milioni 7 wanaishi na ugonjwa wa Alzheimer.

Alzheimers kawaida huendelea polepole katika hatua tatu: kali, wastani na kali. Baada ya muda, upotezaji wa kumbukumbu huzidi kadiri watu wanavyoshindwa kuwa na mazungumzo au kujibu mazingira yao. Ugonjwa wa Alzheimer huathiri watu kwa njia tofauti.

Kila mtu anaweza kupata hatua za Alzheimers kwa njia tofauti.

DIMENSHIA

Dimenshia ni neno la jumla la kupoteza kumbukumbu, lugha, kutatua matatizo, na uwezo mwingine wa kufikiri ambao ni mkali wa kutosha kuingilia maisha ya kila siku. Alzheimer's ni aina ya kawaida ya Dimenshia.

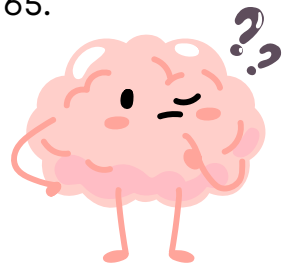
Dementia sio ugonjwa hata mmoja. Ni neno la jumla linaloelezea mkusanyiko wa dalili zinazoweza kusababishwa na magonjwa mbalimbali. Magonjwa haya husababisha uharibifu wa seli za ubongo. Wakati chembe za ubongo haziwezi kuwasiliana kwa kawaida, fikira, tabia, na hisia za mtu zinaweza kuathiriwa.

UGONJWA WA ALZHEIMER

Aina ya Dimenshia ambayo husababisha shida na kumbukumbu, fikra na tabia.

UGONJWA WA ALZHEIMER'S WA MAPEMA

Mwanzo wa mapema, au wakati mwingine huitwa Alzheimer's, ni ugonjwa wa Alzheimer kwa mtu aliye chini ya miaka 65.



MAMBO YA HATARI

Kuna sababu nyingi za hatari zinazosababisha ugonjwa wa Alzheimer na shida zingine za akili. Kesi nyingi za Alzheimers na shida zingine Dimenshia hutokana na mchanganyiko wa sababu za hatari.

UMRI

- Kuongezeka kwa umri ndio sababu kuu ya hatari ya kupata ugonjwa wa Alzheimer's na shida zingine za akili. Watu wengi wenye Alzheimers wana umri wa miaka 65 au zaidi.
- Ingawa hatari ya ugonjwa wa Alzheimer huongezeka kadiri unavyozeeka, haisababishwi moja kwa moja na uzee.

HISTORIA YA FAMILIA

- Hatari ya kuendeleza Alzheimers huongezeka kwa wale ambao wana mzazi au ndugu na ugonjwa huo. Hatari hii huongezeka zaidi ikiwa zaidi ya mwanafamilia mmoja ana Alzheimer's.
- Kuwa na mzazi au ndugu na Alzheimer's haimaanishi kuwa utapata Alzheimer's.

JENETIKI

- Wanadamu hupitisha jeni kutoka kwa mzazi hadi kwa mtoto. Ikiwa una jeni inayosababisha Alzheimers, uko katika hatari kubwa ya kuendeleza ugonjwa huo.

KUUMIA KICHWA

- Kuna uhusiano kati ya historia ya majeraha ya kichwa na kuongezeka kwa hatari ya Dimenshia. Mshtuko ni mfano wa jeraha la kichwa.

MASHARTI FULANI YA MATIBABU

- Kuna uhusiano kati ya afya ya ubongo na afya ya moyo. Hali nyingi sawa zinazoathiri afya ya moyo pia huathiri afya ya ubongo.

MAMBO YA KUGUNDUA MAPEMA!



Ingawa hakuna tiba inayojulikana ya Alzeima bado, kuna dawa zilizoidhinishwa ambazo zinaweza kupunguza kasi ya ugonjwa huo. Utambuzi wa mapema hukupa ufikiaji wa chaguzi zaidi za matibabu na wakati zaidi wa kupanga kwa ajili ya siku zijazo.

Panga miadi ya kawaida na mtoa huduma ya msingi ili kufuatilia mabadiliko ya afya ya ubongo.

HATUA ZA ALZHEIMER'S

ISIYO NA DALILI

Mabadiliko ya ubongo yanayohusiana na ugonjwa wa Alzheimer yanaweza kuanza miaka kabla ya kugundua dalili zozote.

UHARIBIFU MDOGO WA UTAMBUZI (MCI)

Dalili za kupungua kwa utambuzi huanza kuonekana.

KUANZA KWA DIMENSHIA

Dalili huingilia kati shughuli fulani za kila siku.

DIMENSHIA YA WASTANI

Dalili zinaonekana zaidi na huingilia shughuli nyingi za kila siku.

SHIDA KALI YA DIMENSHIA

Dalili huingilia shughuli zote au nyingi za kila siku.



MABADILIKO UNaweza KUFANYA

Unaweza kupunguza hatari yako ya kupungua kwa utambuzi kupitia chaguo unazofanya kila siku.

CHANGAMOTO AKILI YAKO

Fanya jambo jipya! Jifunze ujuzi mpya au ujaribu kitu cha kisani. Kuchangamoto akili yako kunaweza kuwa na faida za muda mfupi na mrefu kwa afya ya ubongo wako.



Buffalo na Maktaba ya Umma ya Kaunti ya Erie
<https://bit.ly/BECPLhours>

ENDELEA KUJIFUNZA!

Elimu hupunguza hatari ya kupungua kwa utambuzi na Dimenshia. Wahimiza vijana kubaki shuleni. Endelea na elimu yako mwenyewe kwa kuchukua masomo katika maktaba ya eneo lako au chuo kikuu au mtandaoni. Manispaa yako inaweza kutoa madarasa na warsha za elimu ya jamii bila malipo.



Chuo Kikuu cha Erie County Express
erie.gov/universityexpress

PATA KUSONGA

Kusonga mwili wako mara kwa mara kunaweza kupunguza hatari ya kupungua kwa utambuzi. Inaweza kuboresha kumbukumbu na kukusaidia kufikiri, kujifunza, na kutatua matatizo.



Kaunti ya Erie Klabu ya Wazee 99
<https://www3.erie.gov/seniorservices/club-99>

KINGA KICHWA CHAKO

Majeraha ya kichwa huongeza hatari ya Alzheimer's. Saidia kuzuia majeraha ya kichwa kwa kuvaa kofia wakati wa kuendesha baiskeli au kucheza michezo. Vaa mkanda wa usalama ukiwa ndani ya gari. Fanya unachoweza ili kuzuia kuanguka.



PAL Mpango wa kupewa kofia ya chuma bure
bit.ly/PALBikeHelmet

KULA MATUNDA NA MBOGA ZAIDI

Kula vyakula vyenye afya kunaweza kusaidia kupunguza hatari yako ya kupungua kwa utambuzi.



Soma Hebu Tuzungumze Kuhusu Upatikanaji wa Chakula: www.erie.gov/health-equity

AFYA YA MOYO



Kinachofaa kwa moyo wako mara nyingi pia ni nzuri kwa afya ya ubongo wako. Moja ya kazi ya moyo ni kusukuma damu katika mwili wako wote. Damu hubeba virutubisho ambavyo ubongo na mwili wako vinahitaji. Pia hubeba oksijeni ambayo ni muhimu kwa afya nzuri ya ubongo.

Jifunze zaidi kuhusu afya ya moyo kwa kusoma *Let's Talk About Heart Health*: www.erie.gov/health-equity

ENDELEA KUUNGANISHWA

Kushirikiana kunaweza kuongeza umakini na kumbukumbu na kusaidia kuimarisha afya ya ubongo. Tumia muda na familia na marafiki, jiunge na klabu au kikundi, au jihusishe na jumuiya yako.

KUDHIBITI MSONGO

Watu wengi hutumia sigara, pombe, bangi au vitu vingine ili kukabiliana na mafadhaiko. Mambo haya yanaweza kusababisha matatizo makubwa ya afya. Watu wanaoacha kuvuta sigara wanaweza kupunguza hatari yao ya kupungua kwa utambuzi.



New York State Quitline
www.nysmokefree.com/services

DHIBITI SHINIKIZO LA DAMU

Shinikizo la damu, haswa bila kutibiwa, linaweza kuongeza hatari yako ya kupungua kwa utambuzi. Angalia shinikizo la damu yako mara kwa mara. Ikiwa una shinikizo la damu, fanya kazi na mtoa huduma wako wa afya ili kujua ni njia gani za matibabu zinazofaa kwako.

DHIBITI KISUKARI

Aina ya 2 ya kisukari inaweza kuongeza hatari yako ya Alzheimer's. Hatari pia huongezeka kadiri muda wa mtu anapougua kisukari na jinsi unavyozidi kuwa mbaya. Fanya kazi na mtoa huduma wako wa afya ili kujua kuhusu chaguzi za upimaji na matibabu.



Soma Hebu Tuzungumze Kuhusu Kisukari:
www.erie.gov/health-equity

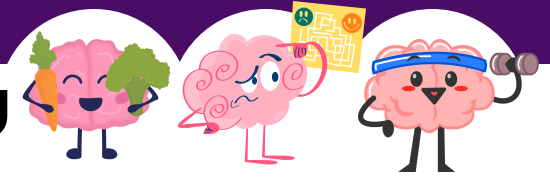
PATA USINGIZI WA KUTOSHA

Usingizi bora ni muhimu kwa afya ya ubongo. Tengeneza utaratibu wa wakati wa kulala ili kukusaidia kupumzika kabla ya kulala.



- Punguza muda wa kutumia kifaa kabla ya kulala.
- Pata halijoto ya kustarehesha kwa ajili ya kulala.
- Jaribu kupunguza mambo ambayo yatasumbua usingizi wako, kama vile kelele na mwanga.

UNACHOKULA NI MUHIMU



Chakula unachokula huathiri mwili wako. Kula mlo kamili kunaweza kupunguza hatari yako ya matatizo kadhaa ya afya, ikiwa ni pamoja na ugonjwa wa Alzheimer. Utafiti unatuambia kwamba kile ambacho ni kizuri kwa moyo pia ni nzuri kwa ubongo.

Mpango wa Ulaji ni Njia ya Kuzuia Shinikizo la damu (DASH) ni lishe rahisi, yenye afya ya moyo ambayo inaweza kusaidia kuzuia au kupunguza shinikizo la damu. Lishe ya **M Mediterania** ni lishe yenye afya ya moyo inayozingatia matunda na mboga ambayo inaweza kusaidia kupunguza hatari ya ugonjwa wa moyo na kusaidia afya ya ubongo.

Kula afya inaweza kuwa ghali! Okoa pesa kwenye mboga kwa kununua vyakula vilivyogandishwa. Maharage na mboga za makopo zinaweza kupunguza muda mwingi jikoni. Kumbuka kumwaga maji na suuza maharagwe na mboga za makopo ili kuondoa chumvi iliyoongezwa au chagua chaguzi za "sodiamu kidogo" au "hakuna chumvi". Ili kupata maelezo zaidi kuhusu kupata vyakula bora kwenye bajeti, tembelea [erie.gov/health-equity](https://www3.erie.gov/health-equity) na utafute Lets Talk About Food Access.

VIDOKEZO VYA CHAKULA VYENYE AFYA YA UBONGO

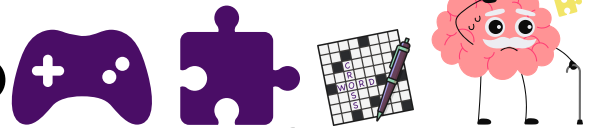
- Jaza sahani yako na matunda na mboga nyingi
- Kula karanga, maharagwe, na nafaka nzima ili ujisikie kushiba
- Chagua nyama isiyo na mafuta, samaki, na kuku
- Jaribu kubadilisha siagi na mafuta ya mizeituni
- Onja chakula kabla ya kuongeza chumvi
- Tumia mimea na viungo ili kuongeza ladha
- Punguza vinywaji vyenye sukari, pipi na pombe



FANYA MAZOEZI YA MWILI

Kwa watu wengi, ongezeko lolote la shughuli za kimwili linaweza kuwa na athari kwa afya yao yote. Tafuta njia za kujenga harakati zaidi katika siku yako. Shiriki katika shughuli zinazoinua kiwango cha moyo wako. Kuongezeka kwa kiwango cha moyo huongeza mtiririko wa damu katika mwili wako wote na kwa ubongo wako, na kubeba virutubisho vya ziada muhimu kwa afya ya ubongo wako. Jaribu kutembea, kucheza, kunyoosha, kulima bustani, kucheza michezo, kufanya kazi za nyumbani, kukata nyasi, kuogelea, au kuendesha baiskeli.

CHANGAMOTO AKILI YAKO



Shiriki katika shughuli zinazofichua akili yako kwa mada mpya. Unaweza kufanya hivyo kwa kujaribu hobby mpya, kujifunza ujuzi mpya, au kujifunza lugha mpya. Unaweza pia kucheza michezo yenye changamoto ya ubongo kama vile chess, michezo ya mezani, michezo ya video, mafumbo ya maneno, jigsaws, maneno panda, sudoku na michezo ya kumbukumbu. Jaribu changamoto mbalimbali ili kuona unachofurahia. Kuchagua shughuli unazopenda kutakusaidia kuendelea kupendezwa na kuongeza nafasi ambayo utaendelea nayo.

DHIBITI SHINIKIZO LAKO LA DAMU



Unaweza kudhibiti shinikizo la damu yako kwa kufanya uchaguzi wa chakula chenye afya ya moyo, kusonga mwili wako, na kujadili usimamizi wa dawa na daktari wako. Hata hivyo, wakati mwingine dhiki ina athari kubwa juu ya shinikizo la damu. Chagua njia chanya za kudhibiti mfadhaiko kama vile kutafakari, kuandika habari, kuzungumza na rafiki unayemwamini, au kufanya mazoezi unayopenda. Maktaba ya eneo lako ina mawazo mengi mazuri ya hobby. Jizoeze kuwa mwangalifu kupitia kupumua kwa kina, kusikiliza muziki, au kutafuta wakati tulivu wa kupumzika. Ili kujifunza zaidi kuhusu <https://www3.erie.gov/health/mindfulness>

DALILI 10 ZA AWALI NA DALILI

Ishara kawaida huonekana au zinaweza kupimwa. Dalili ni hali ambazo unaweza kuhisi au kugundua lakini ambazo wengine wanaweza wasione. Kila mtu ni wa kipekee. Dalili za afya njema kwako zinaweza kuwa tofauti na mtu mwingine. Afya yako kwa ujumla inaweza pia kuathiriwa na dawa, hali ya afya na historia ya familia. Wasiliana na mhudumu wa afya ukitambua mojawapo ya ishara hizi kwako au kwa mpendwa wako. Zungumza na mtoa huduma wako ili kujifunza zaidi kuhusu ishara na dalili zako za kipekee.

1 UPOTEZAJI WA KUMBUKUMBU AMBAO UNASUMBUA MAISHA YA KILA SIKU

- Kusahau habari uliyojifunza hivi punde
- Kusahau tarehe muhimu au matukio
- Kuuliza swali moja tena na tena
- Kutegemea madokezo ya ukumbusho, vifaa vya kielektroniki au wanafamilia kukumbuka

Ishara ya kawaida ya kuzeeka: kusahau jina lakini kukumbuka baadaye

2 CHANGAMOTO KATIKA KUPANGA AU KUTATUA MATATIZO

- Shida katika kutengeneza na kufuata mpango
- Hitilafu katika kufuatilia nambari
- Tatizo la kuzingatia
- Kuchukua muda mrefu kufanya mambo kuliko ulivyofanya hapo awali

Ishara ya kawaida ya kuzeeka: kufanya makosa ya mara kwa mara wakati wa kusimamia pesa au kulipa makopo

3 UGUMU WA KUKAMILISHA KAZI ZINAZOJULIKANA

- Kazi za kila siku ni ngumu zaidi kufanya
- Shida inatokea wakati unaendesha gari mahali panapojulikana
- Kusahau sheria za mchezo unaopenda

Ishara ya kawaida ya kuzeeka: mara kwa mara unahitaji msaada wa kutumia mipangilio ya microwave

4 KUCHANGANYIKIWA NA WAKATI AU MAHALI

- Kutomeza kukumbuka tarehe au misimu
- Shida kuelewa kitu ambacho hakifanyiki kwa wakati huo
- Kusahau ulipo au jinsi ulivyofika hapo

Ishara ya kawaida ya kuzeeka: kuchanganyikiwa kuhusu siku ya juma lakini kuifikiria baadaye

5 TATIZO LA KUELEWA PICHA ZINAZOONEKANA NA UHUSIANO WA ANGA

- Mabadiliko katika maono yanayoathiri usawa
- Tatizo kusoma
- Hitilafu katika kuhukumu umbali au utofautishaji wa rangi ambao unaweza kuathiri kuendesha gari

Ishara ya kawaida ya kuzeeka: mabadiliko ya maono kuhusiana na cataracts



KUPATA MSAADA

Wasiliana na Chama cha Alzheimer's kwa habari za kuaminika, za BURE na usaidizi, masaa 24 ya siku. Ungana na mtu ambaye anaweza kutoa taarifa, rasilimali za karibu nawe, usaidizi wa dharura, na usaidizi wa kihisia.

PIGA SIMU: 1-800-272-3900

**TEMBELEA:
ALZ.ORG/HELPLINE**

NAMBARI YA USAIDIZI YA CHAMA CHA ALZHEIMER'S

*Inapatikana katika lugha 200+ na TRS.



6 MATATIZO MAPYA YA MANENO KATIKA KUZUNGUMZA AU KUANDIKA

- Tatizo la kufuata au kujiunga na mazungumzo
- Kuacha katikati ya mazungumzo au kujirudia
- Hitilafu katika kutaja kitu kinachojulikana au kutumia jina lisilo sahihi kwa jambo fulani. Mfano: kuita saa ya ukuta "saa ya mkono"

Ishara ya kawaida ya kuzeeka: wakati mwingine kuwa na shida kupata neno sahihi

7 KUWEKA VITU VIBAYA NA KUPOTEZA UWEZO WA KUREJESHA HATUA

- Kuweka vitu katika sehemu zisizo za kawaida
- Kutoweza kufuatilia hatua zako ili kupata kitu ambacho umepoteza.
- Kumtuhumu mtu kuiba kitu kilichopotea

Ishara ya kawaida ya kuzeeka: mara kwa mara kupotosha kitu na kufuata hatua zako ili kukipata

8 UAMUZI ULIO PUNGUA AU MBAYA

- Mabadiliko katika uamuzi au maamuzi
- Uamuzi mbaya wa pesa
- Kutozingatia usafi wa mwili

Ishara ya kawaida ya kuzeeka: Kufanya uamuzi mbaya au makosa mara kwa mara, kama kutobadilisha mafuta ya gari lako

9 KUTOSHIRIKI KATIKA SHUGHULI ZA KIJAMII AU KAZINI

- Hitilafu kupatana na timu ya michezo au shughuli unayoipenda
- Kujiondoa kwenye vitu vya kufurahisha au shughuli zingine za kijamii kwa sababu ya ugumu wa kufuata mazungumzo

Ishara ya kawaida ya kuzeeka: wakati mwingine kuhisi kutopendezwa na maisha ya familia au kijamii

10 MABADILIKO YA HISIA NA UTU

- Mabadiliko ya mhemko na utu
- Kuchanganyikiwa, kushuku, kuogopa, au kuwa na wasiwasi
- Kukasirika kwa urahisi ukiwa nyumbani, na marafiki, au ukiwa nje ya eneo lako la faraja

Ishara ya kawaida ya kuzeeka: kuwa na njia maalum za kufanya mambo na kuwashwa wakati utaratibu unatatizwa.



TUONGEE

Ukiona mabadiliko ya tabia, kumbukumbu, au mawazo kwa mtu wa familia yako au rafiki, inaweza kuwa vigumu kujua la kufanya au kusema. Ni kawaida kutokuwa na uhakika au woga kuhusu jinsi ya kutoa usaidizi. Chama cha Alzheimer's kina mwongozo wa kukusaidia kuwa tayari kufanya mazungumzo na kuchukua hatua. Kwa habari zaidi, tembelea: www.alz.org/10steps

UTAMBUZI WA ALZHEIMER'S

Ni muhimu kumwambia mtoa huduma wako wa afya kuhusu mabadiliko yoyote katika kumbukumbu yako unapoyaona. Kuchunguzwa na daktari wako kunaweza kusaidia kujua ni nini husababisha dalili. Ikiwa Alzheimer ndiyo chanzo, utambuzi wa mapema hukuruhusu kufikia chaguo za matibabu, fursa za kushiriki katika majaribio ya kimatibabu, fursa ya kufanya chaguo kusaidia afya ya ubongo, na muda zaidi wa kupanga kwa ajili ya siku zijazo.



Hakuna kipimo kimoja ambacho kinaweza kujua kama unaishi na ugonjwa wa Alzheimer au aina nyingine ya Dimenshia. Kuna njia nyingi ambazo daktari wako anaweza kutathmini kumbukumbu na mawazo yako. Tathmini ya afya ya ubongo inaweza kuhitaji kutembelewa mara kadhaa ili kukamilisha na unaweza kuhitaji kuonana na daktari zaidi ya mmoja.

Baadhi ya hali za afya, kama vile unyogovu au matatizo ya usingizi, zinaweza kusababisha dalili zinazofanana na Dimenshia. Kumwambia mtoa huduma wako wa afya kuhusu dalili au dalili zozote kutawasaidia kuamua kama una Dimenshia au kitu kingine.

Ikiwa una wasiwasi kuhusu ugonjwa wa Alzeima, mwambie daktari wako, "Nimekuwa nikiona [taja dalili]. Je, unaweza kuniangalia kwa ugonjwa wa Alzeima?"



NINI CHA KUTARAJIA KATIKA MIADI YAKO

Mtoa huduma wako wa afya atakuuliza kuhusu dalili au dalili ambazo umeona. Unaweza kujiandaa kujibu aina hizi za maswali:

- Je, wewe au watu walio karibu nawe wamegundua dalili gani?
- Dalili zilianza lini?
- Dalili hutokea mara ngapi?
- Je, dalili zimekuwa mbaya zaidi?



VIDOKEZO VYA HARAKA

- 1 Andika orodha ya maswali unayotaka kukumbuka kuuliza na ulete hilo kwenye miadi yako.
- 2 Mlete rafiki au mwanafamilia unayemwamini ili akusaidie kusikiliza na kukufanya uhisi vizuri zaidi.
- 3 Uliza mtoa huduma wako wa afya arudie mambo na kuelezea masharti ya matibabu.
- 4 Uliza muhtasari wa maandishi wa ziara yako kwa rekodi zako mwenyewe.

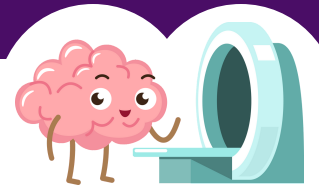
MTIHANI WA KIMWILI NA HISTORIA YA MATIBABU

Mtoa huduma wako wa afya atakagua historia yako ya matibabu na kukuuliza kuhusu hali za matibabu ambazo wanafamilia wako wamepitia. Hii inawasaidia kutambua kama ugonjwa wa Dimenshia au ugonjwa sugu unatokea katika familia yako. Wakati wa ziara hii, mtoa huduma wako wa afya anaweza:

- Angalia shinikizo la damu yako, joto, mapigo ya moyo, na uzito
- Kagua dawa zote unazotumia
- Kuuliza kuhusu mlo wako na kama wewe hunywa pombe, sigara, au kutumia madawa
- Uliza kuhusu historia yako ya afya ya akili
- Sikiliza moyo wako na mapafu
- Kusanya sampuli za mkojo au damu kwa uchunguzi
- Pendekeza majaribio ya ziada

Ni muhimu kuwa wazi na mwaminifu kwa mtoa huduma wako wa afya ili wawe na taarifa zote wanazohitaji kufanya uchunguzi.

VIPIMO



Wahudumu wa afya hutumia vipimo vingi tofauti ili kubaini kama mtu ana aina ya Dimenshia. Baadhi ya vipimo hivi vinaweza kufanywa na mtoa huduma wako wa afya ya msingi. Vipimo vingine vinaweza kufanywa na fundi wa kupiga picha, daktari wa neva, au mwanasaikolojia.

MITIHANI YA NEUROLOGICAL

Wakati wa uchunguzi wa neva, mhudumu wa afya atatafuta dalili za hali nyingine isipokuwa Alzheimers ambazo zinaweza kuharibu kumbukumbu au kufikiri. Daktari wako anaweza kupima yako:

- harakati za asili
- Uratibu, hali na nguvu ya misuli
- Mwendo wa macho
- Speech
- Hisia (kama mguso, joto, maumivu)

UCHUNGUZI WA UNYOGOVU NA TATHMINI YA HISIA

Mtoa huduma wako wa afya atakuuliza kuhusu ustawi wako ili kujua kama dalili zako zinasababishwa na ugonjwa wa hisia kama vile unyogovu. Matatizo ya kihisia yanaweza kusababisha dalili zinazoonekana kama Dimenshia.

PICHA YA UBONGO (MRI AU CT)

Mtoa huduma wako wa afya anaweza kuagiza picha ya ubongo kutafuta dalili za hali nyingine isipokuwa Alzheimers. Upigaji picha wa ubongo hauna maumivu lakini mara nyingi huchukua kama dakika 30. Mtoa huduma wako anaweza kupendekeza mojawapo ya aina mbili za majaribio ya picha:

- **CT scan** hutumia X-rays kutoa picha za ubongo.
- **MRI** hutumia mawimbi ya redio na sumaku kubwa kuunda picha za ubongo. Kichwa chako kitakuwa ndani ya nafasi ndogo wakati picha za MRI zinachukuliwa. Mashine inaweza kuwa na kelele.

KUPIMA MAUMBILE

Ingawa vipimo vya kinasaba vinapatikana kwa baadhi ya jeni zinazosababisha Alzheimers moja kwa moja, wataalamu wa afya hawapendekezi upimaji wa kinasaba. Viashiria vya maumbile vya Alzheimer's akaunti pekee kwa asilimia ndogo sana ya watu wanaoishi na Alzheimer's.

MAJARIBIO YA UTAMBUZI, UTENDAJI NA TABIA

Vipimo vya utambuzi na utendaji huchunguza kumbukumbu yako, kufikiri, na uwezo wa kutatua matatizo. Vipimo vya tabia hutathmini mabadiliko katika tabia na dalili. Baadhi ya majaribio haya ni ya haraka, wakati mengine ni marefu na magumu zaidi. Majaribio haya kwa kawaida huwa na majina yenye herufi na nambari kama AD8 na MMSE. Baadhi ya majaribio ya utambuzi yanaweza kufanywa kwa kutumia kompyuta, kompyuta ya mkononi, au kwa elektrodi (mabaka madogo ya plastiki) yaliyowekwa kwenye kichwa chako.

VIPIMO VYA UGILIGILI WA UBONGO (CSF)

CSF ni maji safi katika ubongo wako na uti wa mgongo. Unaweza kufikiria kama mto unaolinda ubongo wako na uti wa mgongo kutokana na jeraha. Ugonjwa wa Alzheimer unaweza kusababisha mabadiliko katika CSF yako. Watoa huduma za afya wanaweza kuchukua sampuli za CSF kupitia utaratibu wa matibabu, unaoitwa bomba la uti wa mgongo au kuchomwa kwa lumbar, ambapo sindano maalum hutumiwa kuchukua sampuli ya maji kutoka kwa nyuma ya chini. Utaratibu huu unafanywa na dawa ya numbing iliyotolewa na risasi katika eneo la utaratibu.

VIPIMO VYA DAMU

Kuna vipimo vya damu ambavyo vinaweza kuonyesha mabadiliko katika ubongo, uwepo wa magonjwa ya ubongo, au uharibifu wa ubongo. Wahudumu wa afya waliobobea katika kutibu wagonjwa wenye matatizo ya kumbukumbu wanaweza kutumia vipimo vya damu pamoja na aina nyingine za vipimo ili kutambua na kutibu masuala ya afya.

VIPIMO VYA NYUMBANI VYA DIMENSHIA HAIPENDEKEZI

Labda umeona matangazo ya vipimo vya nyumbani vya Dimenshia. Vipimo hivi havijathibitishwa kisayansi kuwa sahihi. Uchunguzi wa kina na mhudumu wa afya ndiyo njia bora ya kujifunza zaidi kuhusu afya ya ubongo wako.



KUKAA SALAMA

Ikiwa wewe au mpendwa wako amegunduliwa na ugonjwa wa Alzheimer's, fikiria kuunda mpango wa usalama. Mpango wako wa usalama unaweza kubadilika kadiri ugonjwa unavyoendelea. Kuanza kufanya mabadiliko ili kuboresha usalama mapema kunaweza kumsaidia mtu aliye na Alzheimer's kuhisi kulemewa kidogo na kukaa huru kwa muda mrefu.

MAMBO YA KUZINGATIA UNAPOTENGENEZA MPANGO WA USALAMA:

USALAMA WA NYUMBANI

Mtu anayeishi na Alzheimer's anaweza kuishi kwa usalama katika nyumba yake mwenyewe au nyumba ya mlezi na mabadiliko rahisi na ya bei nafuu. Hii ni baadhi ya mifano ya mabadiliko unayoweza kufanya ili kuboresha usalama wa nyumba yako kwa mtu anayeishi na Alzheimer's:

- Tumia vifaa vya jikoni vilivyo na kipengele cha kuzima kiotomatiki au muunganisho mahiri wa nyumbani.
- Weka dawa kwenye droo au kabati iliyofungwa na uweke kizuizi kwa anayeweza kuzifikia.
- Sakinisha lachi au kufuli za juu au chini ya usawa wa macho kwenye milango ili uwezekano mdogo wa mtu anayeishi na Alzheimer's kutoka kupitia mlango huo.

Huduma za Wakuu wa Kaunti ya Erie ina zana ya kujitathmini ya usalama wa nyumbani bila malipo. Kwa habari zaidi, tembelea:

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

KUENDESHA GARI

Hatimaye, mtu anayeishi na Alzheimers hataweza tena kuendesha gari kwa usalama. Kama mlezi, mwanafamilia, au rafiki, panga kuwa na mazungumzo kuhusu jinsi ya kushughulikia hili linapotokea na kufanya mpango wa nani atafanya maamuzi kuhusu marupurupu ya kuendesha gari. Angalia chaguzi tofauti za usafirishaji. Zungumza na mtoa huduma wako wa afya kuhusu chaguzi za kufika kwa miadi ya huduma ya afya.

Bangili ya tahadhari ya matibabu

inaweza kusaidia wahudumu wa huduma ya dharura kuelewa mahitaji ya matibabu ya mtu katika hali ya dharura.



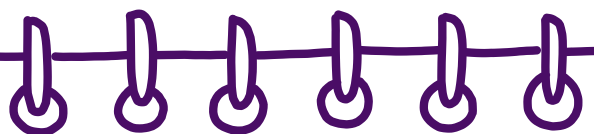
KUTANGATANGA

Watu 6 kati ya 10 wanaoishi na Dimenshia watatangatanga angalau mara moja.

Moja ya ishara za Alzheimer's ni kusahau ulipo au jinsi ulivyofika hapo. Watu wanaoishi na Alzheimer's hawatambui kila wakati maeneo ambayo walizoea na wanaweza kuchanganyikiwa kuhusu mahali walipo.

Hapa kuna vidokezo vya kupunguza hatari ya kutangatanga:

- Mhakikishie mtu huyo ikiwa anahisi amepotea, peke yake, au amechanganyikiwa.
- Ikiwa mtu huyo hawezi tena kuendesha gari kwa usalama, ondoa ufikiaji wake kwa magari na funguo za gari.
- Sakinisha kengele juu ya milango ili kuashiria mlango unapofunguliwa au tumia vihisi mahiri vya nyumbani ili kufuatilia watu wanapoingia au kutoka.

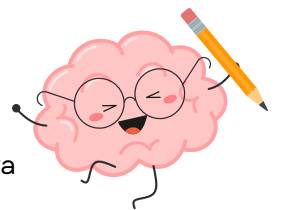


VIDOKEZO VYA USALAMA

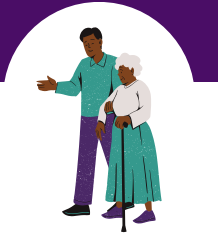
Kwa vidokezo zaidi vya usalama kwenye:

- Usalama wa dawa
- Teknolojia
- Kusafiri
- Unyanyasaji na kupuuzwa

Tembelea: alz.org/safety



KUJITEGEMEZA HUKU UNAMJALI MPENDWA WAKO



Ikiwa wewe ni mlezi wa mtu anayeishi na Alzheimers au shida nyingine ya akili, ni muhimu kujijali mwenyewe. Ni muhimu kukumbuka kwamba kuna mkazo unaokuja na kumtunza mpendwa anayeishi na Alzheimers au shida nyingine ya akili na kujijali mwenyewe pia!

MSAADA KWA WALEZI

Vikundi vya usaidizi vinatoa mazingira ya siri na ya kujali ambapo unaweza kuzungumza na watu ambao wanapitia jambo sawa na wewe. Kuna mikutano ya ana kwa ana na mtandaoni.

Chama cha Alzheimer's hutoa vikundi vya usaidizi vya ndani na programu za elimu kwa walezi. Ili kupata usaidizi au huduma za Alzheimer's Association karibu nawe, tembelea: www.alz.org/events.

Ofisi ya Wazee ya Jimbo la New York ina msaada kwa walezi. Kwa maelezo zaidi, tembelea: aging.ny.gov/programs/caring-loved-one.

Huduma za Wakuu za Kaunti ya Erie zina huduma za usaidizi kwa walezi, ikiwa ni pamoja na kalenda ya programu za muhula wa Dimenshia bila malipo na zana ya kujitathmini ya usalama wa nyumbani. Kwa habari zaidi, tembelea: erie.gov/seniorservices/caregiving.

ERIE PATH

Erie Path ni programu ya simu mahiri ya Kaunti ya Erie ambayo husaidia kuunganisha watu na nyenzo zinazoweza kuwanufaisha watu wazima na walezi.

Kwa habari zaidi, tembelea: erie.gov/eriepath



211 WNY

211 WNY ni kiungo cha saa masaa 24, bila malipo na cha siri cha taarifa za afya na huduma za binadamu. Wapigaji simu wanaweza kuunganisha kwa huduma zinazohusiana na afya ya akili, vikundi vya usaidizi, makazi ya dharura na zaidi.

Kwa maelezo zaidi, piga 2-1-1 au tuma ujumbe kwa 898211.



TENGENEZA MPANGO WA UTEKELEZAJI WA KUJITUNZA

Kuwa mlezi kunaweza kuleta mkazo. Unapomjali mpendwa wako, ni muhimu kujijalia pia. Inaweza kuwa ngumu kukumbuka kufanya hivyo hivi sasa, kwa hivyo fikiria kuunda mpango wa njia za kujitunza. Hii itaonekana tofauti kutoka kwa mtu hadi mtu. Fanya kile kinachofaa kwako.

Tengeneza orodha iliyoandikwa ya mambo unayoweza kufanya ili kujitunza. Kuwa na orodha hii kutafanya maamuzi ya kujitunza kuwa rahisi wakati umechoka au una mkazo.

KUJITUNZA KWA UTAMBUZI: Mambo unayoweza kufanya ili kutunza akili yako.

Mifano: Soma kitabu au gazeti, jifunze ujuzi mpya, cheza chess

KUJITUNZA KIHISIA: Mambo unayoweza kufanya ili kutunza hisia zako ikiwa ni pamoja na huzuni.

Mifano: Jarida, zungumza na mtu unayemwamini au mtaalamu kuhusu hisia zako

Ni sawa kuhuzunisha maisha uliyoyajua kabla ya Alzeima. Kwa usaidizi wa majonzi, soma Hebu Tuzungumze Kuhusu Huzuni katika erie.gov/health-equity.

KUJITUNZA KIMWILI: Mambo unayoweza kufanya ili kutunza mwili wako.

Mifano: Nyoosha, nenda matembezi, weka miadi ya kawaida na mtoa huduma wako wa afya, lala au nenda kitandani mapema.

KUJITUNZA KWA JAMII: Mambo unayoweza kufanya ili kujenga jumuiya..

Mifano: Tembelea marafiki, jiunge na kikundi cha kijamii, hudhuria tukio la jumuiya

KUJITUNZA KIROHO: Mambo unayoweza kufanya ili kukuza imani na maadili yako ya ndani.

Mifano: Tafakari, omba, tengeneza mazoezi yako ya amani

MISHAHARA NA MSAADA KWA WALEZI

Baadhi ya mipango ya serikali italipa ujira kwa familia au marafiki wa watu wenye ulemavu ili kusaidia shughuli za kila siku, ikiwa ni pamoja na utunzaji wa kibinafsi, kutoa dawa, kupika, kusafisha, na zaidi. Programu zingine hutoa ruzuku kwa usafiri, chakula, utunzaji wa mchana, na zaidi.



Njia za kupokea mishahara na usaidizi kwa matunzo:

- Kuwa mlezi anayelipwa kupitia mpango wa Medicaid wa Jimbo la New York.
- Pata malipo kama mlezi kupitia sera ya bima ya utunzaji wa muda mrefu.
- Omba likizo ya familia yenye malipo kupitia ofisi ya wafanyikazi ya Jimbo la New York.
- Angalia usaidizi unaopatikana kutoka kwa Shirika la Eneo la Kuzeeka (AAA), Huduma za Wakubwa za Kaunti ya Erie. Tembelea: erie.gov/seniorservices/caregiving
- Omba programu zinazopatikana kwa watu wanaojali maveterani, ikijumuisha malipo ya huduma za matunzo na muhula.

Kwa habari zaidi, tembelea: www.usa.gov/disability-caregiver



TAFUTA SURU YA JUMUIYA YA ALZHEIMERS YA ENEO LAKO

Sura ya Magharibi ya New York ya Muungano wa Alzheimer's hutoa programu za elimu, vikundi vya usaidizi, na nyenzo zingine kwa wale wanaoishi na Dimenshia na walezi wao katika kaunti zote nane za WNY, pamoja na Erie. Unaweza kuwasiliana na sura ya eneo lako kwa mambo mengi, ikiwa ni pamoja na:

Utambuzi na matibabu: Sura ya eneo lako inaweza kutoa orodha ya kina ya watoa huduma wanaobobea katika utambuzi na utunzaji wa Dimenshia. Wanaweza kujibu maswali uliyo nayo kuhusu mahitaji maalum.

Programu za usaidizi, elimu, na matukio: Sura ya eneo lako inaweza kutoa taarifa kuhusu programu za usaidizi na kukuunganisha na nyenzo za elimu na matukio ambayo yanasaidia watu wanaoishi na Dimenshia na walezi wao.

PIGA SIMU: 716-626-0600 VISIT: ALZ.ORG/WNY

Kwa usaidizi wa haraka, pigia simu kwa nambari ya usaidizi ya Alzheimer's Association ya saa 24: 1-800-272-3900

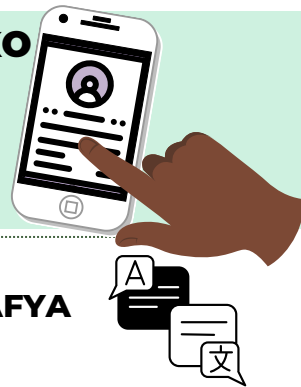
NAMBARI MUHIMU ZA KUHFADHI KATIKA ANWANI ZA SIMU YAKO

Udhibiti wa sumu.....1-800-222-1222

Arifa za Dharura za Jimbo la New York.....Text your county name (Erie) to 333111

Simu ya 988 ya Kujiua na Migogoro.....Piga 988

Nambari ya Usaidizi ya masaa 24 ya Chama cha Alzheimer's.....1-800-272-3900



HII NI GAZETI YA OFISI YA

WILAYA YA ERIE IHUSIKAYO NA USAWA KATIKA HUDUMA ZA AFYA

Gazeti hili linapatikana kwa lugha 5 za nyongeza

Maoni ya Wilaya ya Erie, Usawa wa Huduma za Afya ni kuona kila mtu katika Wilaya ya Erie anatimiza hali nzuri ya afya. Ofisi ihusikayo na usawa wa huduma za afya inahifadhiwa ndani ya Sehemu ya Afya ya Wilaya ya Erie.

Unataka kujuwa zaidi?

Tembelea www.erie.gov/health-equity

Tuandikie baruwa pepe HealthEquity@erie.gov



**Erie County
Department of
Health**



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFISI YA USAWA KWA HUDUMA ZA AFYA
www.erie.gov/health-equity