

## Jooji cabitaanka sigaarka

Cabitaanka sigaarka waxa uu sii labanlaabayaa fursadahaaga uu kuugu dhacaayo asaasaq. Cabista sigaarka ayaa waxyeello aad u badan soo gaarsiisa wadnaha, sambabbada iyo wareegga dhiiggaaga. Tani waxa ay saameyn kartaa xididdada dhiigga ee maskaxda. Marka aad cabitaanka sigaarka joojisid waxa aad yareyn kartaa halista cudurka asaasaq.

Marna ma aha wax habsan ah inaad cabitaanka sigaarka joojisid. Dadka ku joojiya da'da 60 sano jirka ayaa noloshooda ku kordhin kara seddex sano. Waxa jira la taliyayaal tabbo baran oo ku siin kara macluumaad iyo daawayn kaa caawin karta inaad cabitaanka sigaarka joojisid. Khadka caawimadda ee NHS Smokefree ayay bilaash tahay in laga soo waco 0300 123 1044 ama la hadal GP-gaaga ama farmasiigaaga si aad talo uga hesho. Weydii waxyaalah aku saabsan sigaarka nooca elektarooniga ah si uu ugu noqdo hab kaaga caawin kara inaad joojisid.

## Xiriir la samee dadka kugu xeeran

In la ahaado qof maskax iyo bulsho ahaan firfircoon waxay kor u qaadi doontaa ladnaanshaaga shaqsi ahaaneed. Waxa ay sidoo kale kaa caawin kartaa inaad kor u qaado fursadahaaga aad ku daahin karto ama kaga hortagi karto asaasaq.

In maskax ahaan la ahaado mid firfircoon adigoo baranaaya xirfaddo cusub ama inaad ku biirto kooxo ayaa sidoo kale noqon karta hab wanaagsan oo lagula xiriirto dadka kale oo korna loogu qaado caafimaadka maskaxda. Waad ciyaari kartaa Scrabble, turubka ama bingo-da, waxaad sameyn kartaa shax (puzzles), inaad carruurta aad awowga u tahay ka caawinso layliga, aad ku biiri kartaa koox su'aalo is weydiin/hal xiraale sameysa, ama ku biirtid koox ama ciyaartid ciyaarta gammuunka/dart-ka.

## Maareynta caafimaadkaaga

Dadka qaar ayaa horey u lahaan kara xaalad caafimaad sida dhiig karka ama sonkorowga/ macaanka. Si loogu dhimo fursadahaaga aad ku qaadeyso asaasaq waxa runtii muhiim ah in la maareeyo caafimaadkaaga adiga ooqaadanaaya dawooyinka laguu qoray.

## Wax dheeraad ah ka sii akhri Alzheimer's Society

Telefoonka: 0300 222 11 22

Emayl (khadka caawinta):  
helpline@alzheimers.org.uk

Bogga internetka: www.alzheimers.org.uk

Waxa aad sidoo heli kartaa waxyaabo dheeraad ah oo ku saabsan yaraynta khatarta asaasaq oo ka socda Alzheimer's Research UK oo ku qoran buuga 'Reducing your risk of dementia' oo laga helo: www.alzheimersresearchuk.org

© Crown copyright 2015 2  
904520 1p Dec 15 1 mill (ANT)  
Waxaa soo saaray Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha ee England (Public Health England)  
Haddii aad ubaahan tahay nuqulo dheeri ah buugyarahan ah soo booqo  
www.orderline.nhs.uk oo xus  
2904520/Free NHS Health Check  
Tel: 0300 123 1002  
Minicom: 0300 123 1003  
(8 subax to 6 galab, Isniin ilaa Jimce)

Bixiyaha Adeegga Caafimaadka Qaranka ee NHS Health Check ee degaanka halkan ku dhaji shaanbadda:

# Asaasaq

## Maskaxdaada ka caawi inay caafimaad qabto



**NHS**  
**HEALTH**  
**CHECKaqa**

Adiga kaa caawinaaya inaad ka hortagtid  
Macaan/Sonkorow  
cudurka wadnaha  
cudurka kelyaha  
istarooog/faalig & asaasaq

[www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)

Waxa soo saaray Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha ee England (Public Health England)

**Alzheimer's**  
**Research**  
**UK**

Make  
breakthroughs  
possible

**Alzheimer's**  
**Society**  
United  
Against  
Dementia

# Waa maxay sababta aanu buugyarahan ugu qornay?

NHS waxay rabtaa inay dadku caafimaad qabaan. Tani waxay hoos u dhigi kartaa fursadaha uu kuugu dhacaayo asaasaqu – calaamadaha ay sababaan cudurada maskaxda ee halista ahi.

Dad badani ma oga in waxa ay maalin kasta sameeyaan uu gacan ka geysan karo ilaalinta caafimaad maskaxda. Warka fiicani waxa weeye inaanay marnaba habsan aheyn in wax laga qabto.

## Waa maxay asaasaq?

Asaasaqu waxa uu saameeyaa habka ay maskaxdu caadi ahaan u shaqeyso. Tani waxay adkaynaysaa in la sameeyo waxqabaydka maalinlaha ah ee joogtada ahaa. Tusaale ahaan, dadka asaasaqa qaba waa ay hilmaan/ilooshe badan yihiin ama waa ay jahwareersan yihiin.

Waxa jira noocyo kala duduwan oo asaasaqa ah. Dhammaantood waxay saameeyaan nolol maalmeedka. Dhamaantoonna kolba waa ay ka sii daraan. Cudurka Alzheimer waa nooc ka mid ah asaasaqa.

Asaasaqu waxa uu caadi ahaan saameeyaa 850,000 qof oo ku nool UK. Tani waxay la mid tahay dhamaan dadka ku nool magaalada Liverpool iyo Manchester.

Dadka waayeelka ah badankoodu ma qaadaan asaasaqa.

Laakiin dadka badanaa qaadaa waxay ka weyn yihiin 65 sano jir. Lama daaweyn karo laakiin waxaad dhimi kartaa fursada/khatarta aad ku qaadeyso asaasaqa. Xitaa haddii uu qof qabo asaasaqa, waxay sameyn karaan ficilo lagu yareynaayo calaamadaha.

## Waxyaalaha fikradaha qaladka ee laga aaminsan yahay asaasaqa

**Fikrada qaldan 1: Asaasaqu waa mid lagu qasab yahay in la qaado. Haddii ay tahay inaad qaadeyso ma jirto wax aan samayn kartaa.**

Xaqiiqda: Asaasaqu ma aha mid ay qabas tahay inaad qaado. Waxaad maalin kasta u dhaqmi kartaa si aad ugu dhinto fursadahaaga aad ku qaadeyso asaasaqa. Qaar ka mid ah waxyaalaha aad sameyn karto ayaa lagu sharaxayaa gadaal.

**Fikrada qaldan 2: Asaasaqa waxa laga dhaxlaa waalidkaaga.**

Xaqiiqda: Asaasaqa waxa kaliya la iska dhaxlaa

kiisas aad u tiro yar oo kaliya uun. Asaasaqa intiisa badan ma aha wax la iska dhaxlo.

**Fikrada qaldan 3: Alzheimer iyo asaasaqa waa isku mid**

Xaqiiqda: Cudurka Alzheimer waa waxa ugu badan ee keena asaasaqa. Qiyaas ahaan laba qof ayaa asaasaqa qaba, saddexdii qof ee qaba Alzheimer ka.

**Fikrada qaldan 4: Uma baahnid inaad sameyso jimicsi jirka haddii aad sameynaysid shaxda iyo Sudoku**

Xaqiiqda: Waa wax wanaagsan had iyo jeer in la kobciyo maskaxdaada iyo xusuustaada. Laakiin waxa aanu ognahay in qaab nololeed caafimaad leh uu yahay sida ugu fiican ee lagu yareyn karo fursaddaada asaasaqa.

## Calaamadaha asaasaqa

- **Ilooshe badan.** Tusaale ahaan, inay dhib kaa haysato xusuusashada wax dhowaan dhacay ama garashada dadka aad taqaaney iyo goobaha
- **Dhibaatooyin kaa haysta qabashada hawlaha** aad horey si fudud ugu sameyn jirtey. Tusaale ahaan, maareynta lacagta, iyaad raacdo tilmaamaha habka cunto karinta ama warqad qorista.
- **Dareemeysid jahwareersanaan** xataa meelaha aad taqaaney
- Ay kugu adag tahay inaad **sheekada/wadahadalka la socoto** oo aad hilmaanto waxaad rabtay inaad sheegto
- **Dhibaato kaa haysata inaad kantarooشو niyadaada/muudhkaaga iyo dabecadaada.** Tusaale ahaan, inaad dareemeyso niyad jabsanaan, kacsanaan ama xanaaq dhowdaha

Haddii aad leedahay calaamadahaas micnaheedu ma ahan in aad qabtid asaasaq. Waxyaabo kale ayaa keeni kara calaamado kuwaas la mid ah. Si kasta ha ahaayee, waxa ugu fiican inaad la hadasho xirfadle. Ballan ka qabso dhakhtarkaaga ama la xiriir Ururka Alzheimer’s Society si aad u hesho macluumaad dheeraad ah (macluumaadka sida loola xiriiraayo waxaad ka helayaa dhamaadka buugyarahan).

## Yaraynta khatartaada aad ku qaadeyso asaasaqa

Xusuustaada iyo awoodaada aad ku fikireyso oo aad xiriir dadka kula sameynayo waxay dhamaan ku xiran yihiin maskaxdaada. Markaad ilaaliso caafimaadka maskaxdaada ayaaad yareyn kartaa fursadaha aay ku qaadeyso asaasaqa.

Talooyinka soo socdaa waxay gacan ka geysan doonaan inay maskaxdaada ka dhigaan mid soo jeeda oo caafimaad qabta.

## Ahow mid jidh ahaan firfircoon

Inaad jidh ahaan tahay mid firfircoon ayaa kaa caawin doonta halistaada aad ku qaadeyso asaasaqa. Waxay wanaajin doontaa sida aad dareemeyso. Waxa kale oo ay kaa caawin doontaa inaad wadnahaaga, lafahaaga iyo muruqyadaada ka dhigto kuwo caafimaad qaba. Isku dey inaad maalin kasta 10 daqiiqo ama ka badan dhaqdhaqaaq sameysid. Isku day inaad fadhiyin muddo dheer.

## Raadi waxyaalo yaryar oo aad dhaqdhaqaaq ka badan nolol maalmeedkaga ugu soo dartid.

Baska kaga deg hal bosteejo/maxadad ka hor oo lugee. Lugee masaafado gaagaaban halkii aad gaariga ka xaxaysan lahayd. Eygaaga soo socsocsii meel ka dheer. Jaranjarta qaado/fuul oo wiishka ha raacin. Isticmaal baaskiilkaaga si aad ugu socsoctid.

## Haddii aad leedahay dhibaatooyin dhaqdhaqaaqa

Ka bilow socod masaafado gaagaaban ah oo kadibna gaarsii masaafado ka dhaadheer. Isticmaal bushkuleeti ku habboon. Samee jimicsiyada kursiga. Aad dabaasha. Samee waxoogaa shaqadda guri ah. Ka shaqee

beertaada/jardiinadaada. La ciyaar carruurta aada awoowga u tahay.

## Cun cunto caafimaad leh oo lahow miisaan caafimaadka u wanaagsan

Cunto caafimaad qabta waxay yareyn doontaa noocyo ka mid ah asaasaqa. Cunista waxyaalaha aan caafimaadka u rooneyn iyo baruurtu/cayilku waxay saameyn karaan dhiigga gaaraaya maskaxdaada. Taasina waxay saameyn kartaa fikirkaaga.

Isku dey inaad cuntid qadar sokorta iyo milix ah oo ka yar. Xaydha ku jirta naqaaniqa iyo hilibka la warshadeeyey, subdada/subaga iyo doolshaha/keega ayaa kordhin karta halista cudurka wadnaha iyo dhibaatooyinka kale ee caafimaad ee la xiriira asaasaqa. Isku day inaad cuntooyinkaas qadar ka yar cuntid, cuntada shiilan oo ka yar iyo macmacaan iyo cabitaano ka sonkor yar. Oo cun cunnooyin ay ku jiraan kalluunka saliid badan leh sida salmon-ka iyo saardiinka iyo khudrad miraha iyo khudaar cagaara oo ka badan.

## Ha cabbin khamri ka badan

Ma jiro wax qadar/heerar amaan ah oo cabitaanka khamriga ahi. Cabitaanka khamrigu waxa uu waxyeelleyn karaa maskaxdaada. Inaad cabto heer aad u sareeya muddo dheer waxay sababi kartaa dhaawac maskaxda ee kamriga la xiriira.

**Haddii aad dooratid inaad cabto:**

- Waxa ragga iyo dumarka lagula talinayaa inaanay joogto ugu cabin wax ka badan 14 unug oo khamro ah todobaadkii (6 cabir oo biirka ah ama koob oo khamri ah).
- Cabitaankaaga khamriga ku kala faafi sedex maalmood ama wax ka badan haddii aad cabtid wax ka badan 14 unug todobaadkii.

Marba marka ay kii badato inaad cabto waxbadan qiyaastaas, ayay ka sii badataa fursada aad u waxyeelleynayo maskaxdaada.