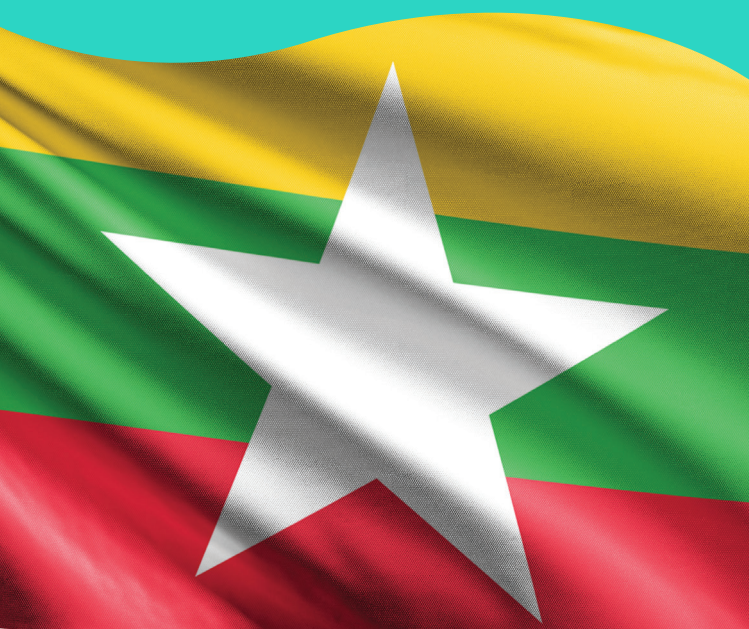




Dementia
Australia®

အတွေးနှင့်
မှတ်ဉာဏ်
အကြောင်း
စိုးရိမ်ပူပန်နေ
သလား။

သင် လုပ်နိုင်သည်မှာ-





အတွေး သို့မဟုတ် အပြုအမူတွင် ပြောင်းလဲမှုများ
ကို သတိပြုမိသလား။ မှတ်ဉာဏ် လစ်ဟင်းမှု
များလာသည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်နေသလား။

မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေ တစ်ဦး၌ ဤ
ပြောင်းလဲမှုများကို သတိပြုမိခဲ့သလား။

အတွေး ပြောင်းလဲမှုများ သို့မဟုတ် မှတ်ဉာဏ်
ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အကြောင်းခံ အများပြားရှိ
သည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- စိတ်သောကရောက်ခြင်း
- နာကျင်ခြင်း
- နာတာရှည် နာမကျန်းမှု
- အချို့ ဆေးဝါးများ
- အရက်
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံ၌ ဤလက္ခဏာများမှာ စိတ်နှင့်
မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှု၏ အစောပိုင်း သင်္ကေတ
ဖြစ်ပါသည်။

**မှတ်ဉာဏ် အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲ
မှုများသည် မည်သည့်အသက်အရွယ်
တွင်မဆို ပုံမှန် မဟုတ်ကြပါ။**

အခက်အခဲများကို ကြုံတွေ့နေရပါက
ဆရာဝန်နှင့် ပြသသင့်ပါသည်။

ဆရာဝန်နှင့် ပြသပြောဆိုခြင်း

စိတ်နှင့်မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှု ရှိနေသည် ဟုတ်/
မဟုတ် သိရှိရန်အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
စစ်ဆေးစမ်းသပ်မှု တစ်ခုမျှ မရှိပါ။

ကြုံတွေ့နေရသည့် အခက်အခဲများအကြောင်း
ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ ဆရာဝန်
သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အာရုံကြောပိုင်းဆိုင်ရာ
စမ်းသပ်မှု လုပ်ပါမည်။ ရောဂါလက္ခဏာ၏ ဖြစ်
နိုင်သော အခြား အကြောင်းရင်းများကို စုံစမ်းရန်
အထူးကုဆရာဝန်သို့လည်း လွှဲအပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံစဉ် လုပ်သင့်သည်မှာ-

- စိုးရိမ်ပူပန်မှုများပါ စာရင်းတစ်ခုကို တစ်ပါးတည်း
ယူဆောင်သွားသင့်သည်
- အခက်အခဲများရှိနေသည်မှာ မည်မျှကြာနေ
ကြောင်း နှင့် ၎င်းတို့ ပိုဆိုးလာသည် ဟုတ်/
မဟုတ် ဆရာဝန်ကို ပြောပြသင့်သည်
- သင် သောက်သုံးနေကျ ဆေးဝါးများ၊ ဗီတာမင်
ဆေးများနှင့် အားတိုးဆေးများပါ စာရင်းတစ်ခု
ကို ယူဆောင်သွားသင့်သည်။



ဆရာဝန်ရက်ချိန်းမှ အကျိုး အများဆုံး ရယူပါ

- အချိန်ကြာကြာ ဆွေးနွေးနိုင်သည့် ရက်ချိန်းကို ယူပါ။
- မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် တစ်ဦးကို ခေါ်သွားပါ။
- မေးခွန်းများ မေးမြန်းပြီး တစ်ခုခု နားမလည်ပါက ဆရာဝန်အား အသိပေးပါ။
- ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးနေစဉ် မှတ်စုတို ရေးသားပါ။
- အထူးကု ဆရာဝန်နှင့် နောက်ထပ် စစ်ဆေးမှု လိုအပ်သည် ဟုတ်/မဟုတ် ဆွေးနွေးပါ။



**ရောဂါဖော်ထုတ်ခံရတာဟာ
စိတ်သက်သာမှု တစ်ခုပါပဲ။
အဆိုးဆုံးကို မသိရပါဘူး။”**

ဖရက်ဒ်- သူငယ်ပြန်ရောဂါ (Alzheimer) ဖြင့်
ရောဂါဖော်ထုတ်ခံရသူ

စောစော စစ်ဆေးလေ ပိုကောင်းလေ ဖြစ်သည်

ရောဂါလက္ခဏာများမှာ စိတ်နှင့်မှတ်ဉာဏ်
ချွတ်ယွင်းမှု (Dementia) ကြောင့် ဖြစ်နိုင်မည်
မဟုတ်ပါ။ သို့သော် အကယ်၍ဖြစ်နိုင်ပါက စောစော
ရောဂါဖော်ထုတ်ခြင်းသည် အထောက်အကူပြုပါ
မည်။

စိတ်နှင့်မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှု (Dementia) နှင့်
အတူ မည်သို့ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်နိုင်ကြောင်း
အပြင် သင့်ဘဝကို မည်သို့ ထိန်းကြောင်းနိုင်
ကြောင်းကို နားလည်ရန် ပံ့ပိုးမှုနှင့် သတင်း
အချက်အလက်ကို ရယူနိုင်ပါသည်။ ကြိုတင်စီစဉ်
နိုင်ပြီး ဖြစ်နိုင်သမျှ ဘဝကို အကောင်းဆုံး နေထိုင်
ရန် အကျိုးရှိသော အဆင့်ဆင့်အချက်များကို လုပ်
နိုင်ပါသည်။

“

စောစော ရောဂါဖော်ထုတ်ခံရတာ
အရမ်း ဝမ်းသာပါတယ်။ လုပ်နိုင်
စွမ်းတွေနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ လူနေမှု
ပုံစံတွေကို ပြောင်းလဲဖို့ အခွင့်သာ
ပါတယ်။ နောင်အနာဂတ်အတွက်
အစီအစဉ် အတိအကျတွေကို လုပ်
လိုက်ရပါတယ်။ ”

မာရီယာ- သွေးကြောနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် စိတ်နှင့်မှတ်ဉာဏ်
ချွတ်ယွင်းမှု ရောဂါဖော်ထုတ်ခံရသူ

စိတ်နှင့်မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှု (Dementia) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

Dementia ဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက်၏ လုပ်နိုင်စွမ်းကို တစ်ဖြည်းဖြည်း ယိုယွင်းပျက်သုဉ်းစေသည့် နာမကျန်းမှု ကြီးကြီးမားမား၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖော်ပြရာ၌ အသုံးပြုသည့် အသုံးအနှုန်းတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ Dementia အမျိုးအစားအမြောက်အမြား ရှိပါသည်။ သူငယ်ပြန်ရောဂါ (Alzheimer's) မှာ အဖြစ်အများဆုံး ရောဂါဖြစ်သည်။

Dementia မှာ မည်သူမဆိုကို ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်သူတို့တွင် အဖြစ်ပိုများသည်။ အထူးသဖြင့် အသက် ၈၅ နှစ်ကျော်တို့တွင် ဖြစ်သည်။

ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အထူးကုဆရာဝန်ကသာ ရောဂါကို အသေအချာ ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်ပါသည်။



အတွေးနှင့် မှတ်ဉာဏ်ကိုစိစစ်ရ မည့်စာရင်းကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန် နေသလား။

သင် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေ တစ်
ဦးတွင် အတွေး သို့မဟုတ် မှတ်ဉာဏ် ပြောင်းလဲမှုကို
စိုးရိမ်နေပါက အောက်ပါစိစစ်ရမည့် စာရင်းကို ဖြေ
ဆိုပေးပါ။

**လတ်တလော ဖြစ်ရပ်များကို မှတ်မိရန် အခက်အခဲ
ရှိသည်**

☐ ဖြစ်ခဲ့သည် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ များသောအားဖြင့်

**သင့်တော်သော စကားလုံးကိုရှာရခြင်း အခက်အခဲရှိ
သည်**

☐ ဖြစ်ခဲ့သည် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ များသောအားဖြင့်

နေနှင့်ရက်စွဲကို မှတ်မိရန် အခက်အခဲရှိသည်

☐ ဖြစ်ခဲ့သည် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ များသောအားဖြင့်

**အရာပစ္စည်းများ ပုံမှန် ထားသိုသည့်နေရာကို မေ့နေ
တတ်သည်**

☐ ဖြစ်ခဲ့သည် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ များသောအားဖြင့်

**လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အပြောင်းအလဲများကို လိုက်လုပ်ရန်
ခက်ခဲသည်**

☐ ဖြစ်ခဲ့သည် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ များသောအားဖြင့်

**စာဖြင့်ရေးသားထားသည့် အကြောင်းအရာကို
နားလည်ရန် သို့မဟုတ် ရုပ်မြင်သံကြားမှ ဇာတ်လမ်း
ကို နားလည်ရန် အခက်အခဲရှိသည်**

☐ ဖြစ်ခဲ့သည် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ များသောအားဖြင့်

**စကားပြောဆိုပွဲများ အထူးသဖြင့် အုပ်စုလိုက် စကား
ပွဲများတွင် နားလည်ရန်နှင့် ဝင်ရောက်ပြောဆိုရန်
ခက်ခဲသည်**

☐ ဖြစ်ခဲ့သည် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ များသောအားဖြင့်

**ဘဏ်ငွေသွင်းငွေထုတ် သို့မဟုတ် ငွေအကြွ
ရေတွက်ခြင်းကဲ့သို့သော ငွေကြေးများ ကိုင်တွယ်
ရာ၌ အခက်အခဲရှိသည်**

☐ ဖြစ်ခဲ့သည် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ များသောအားဖြင့်

**ရပ်ကွက်တွင်း ကုန်ရောင်းဆိုင်နေရာများတွင်
လမ်းရှာခြင်းကဲ့သို့ နေ့စဉ် လှုပ်ရှားမှုများလုပ်ရန်
အခက်အခဲရှိသည်**

☐ ဖြစ်ခဲ့သည် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ များသောအားဖြင့်

**ကြိုက်နှစ်သက်သည့် လုပ်နေကျအရာများ၌
စိတ်ဝင်စားမှု ပျောက်ဆုံးလာနေသည်**

☐ ဖြစ်ခဲ့သည် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ များသောအားဖြင့်

**မပြေလည်သည့်အကြောင်းများကို စဉ်းစားရာ၌
အခက်အခဲများရှိသည်**

☐ ဖြစ်ခဲ့သည် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ များသောအားဖြင့်

**ယိုယွင်းလာသည့် မှတ်ဉာဏ်အကြောင်းကို မိသားစု
နှင့်/သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများက ဝေဖန်ခဲ့ကြသည်**

☐ ဖြစ်ခဲ့သည် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ များသောအားဖြင့်

**အကယ်၍သင် “တစ်ခါတစ်ရံ” သို့မဟုတ်
“များသောအားဖြင့်” ကို များစွာဖြေဆိုလိုက်ပါက
ဆရာဝန်နှင့်ပြသသင့်ပါသည်။**



Dementia Australia အဖွဲ့အစည်း အကြောင်း

Dementia Australia အဖွဲ့အစည်းသည် စိတ်နှင့်မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှု (Dementia) ဖြင့် နေထိုင်နေရသော ခန့်မှန်းခြေ သြစတြေးလျပြည်သူ လေးသိန်းနှစ်သောင်း တစ်ထောင် (၄၂၁ ၀၀၀) ကျော်အပြင် ၎င်းတို့ကို စောင့်ရှောက်ပေးနေသည့် လူပေါင်း တစ်ဒသမ ခြောက်သန်း (၁.၆ သန်း) ကျော်အတွက် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် သတင်းအချက်အလက်၊ ပညာပေးခြင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ပို့ချပေးသည့် ရင်းမြစ်ဖြစ်ပါသည်။

အဖွဲ့အစည်းသည် ကောင်းကျိုးရှိသော ပြောင်းလဲမှုနှင့် အခရာကျသော သုတေသန ပံ့ပိုးမှုအတွက် လှူဆောင်ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ စိတ်နှင့်မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှု (Dementia) ရှိသူများကို ပံ့ပိုးပေးပြီး ဖြစ်နိုင်သမျှ ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်နိုင်စေပါသည်။

စိတ်နှင့်မှတ်ဉာဏ် ချွတ်ယွင်းမှု (Dementia) ကြောင့် မည်မျှပင် သက်ရောက်မှုရှိနေသည်ဖြစ်စေ သင်တို့အတွက် ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

National Dementia Helpline

1800 100 500



ဘာသာစကား အကူအညီ
အတွက် **131 450**
ကိုဖုန်းခေါ်ဆိုပါ

ဝက်ဘ်ဆိုက်

dementia.org.au →

တွင်ကြည့်ပါ

