

မ္ၵ်းနအိၵ်းဒီးတၢ်ဘၵ်
ယိၵ်းဘၵ်ဃးနတၢ်
ဆိကမိၵ်းဒီး နတၢ်
သ့ၵ်းနိၵ်းတဖၵ်းန့ၵ်
ဒါ.

တၢ်အဝဲအံၵ်းတၢ်လၢနမၤအီၤသ့ၵ်း
လီၤ





မုန်ထံၵ်းတၢ်ဆီတလဲလၢနတၢ်ဆီကမိၵ်မ့တမ့ၢ် န
တၢ်သကံးပဝးအပူၤဒါ. မုန်ဘၵ်ယိၵ်တၢ်ဘၵ် ဃးဒီး
တၢ်မၤဝံၤမၤကဒါအသးလၢနတၢ်သ့ၵ်နီၵ်အပူၤန့ၵ်အါ
ထီၵ်ဒါ.

ဘၵ်တဘၵ်မုန်ထံၵ်းတၢ်ဆီတလဲသ့ၵ်တဖၵ်အံၤလၢ
နဟံၵ်ဖိဃီဖိတဂၤမ့တမ့ၢ်တံၤသကံးတဂၤအပူၤန့ၵ်ဒါ.

တၢ်ဂ့ၢ်အါမံၤဒုးကဲထီၵ်တၢ်ဆီတလဲလၢတၢ်ဆီက မိၵ်မ့
တမ့ၢ်တၢ်သ့ၵ်နီၵ်ဟါမၤဘၵ်အသးန့ၵ်သ့ၵ်လီၤ. တၢ်သ့ၵ်
တဖၵ်အံၤဟံၤဃုာ်-

- သးတၢ်ဆီၵ်သနံး
- တၢ်ဆါ
- တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအယံာ်အထၢ
- ကသံၵ်ကသီတနီၤ
- သံး
- တၢ်လီၤဘျးလီၤတီၤတဖၵ်န့ၵ်လီၤ.

တဘျီတခိၵ်,တၢ်ပနီၵ်သ့ၵ်တဖၵ်အံၤမ့ၢ်တၢ် အိၵ်ဖျါ
ထီၵ်လၢအမ့ၢ် ဒံၤမဲၤရှုၵ်(တၢ်သ့ၵ်နီၵ်အဂံၢ်စၢ်လီၤအတၢ်
အိၵ်သးတဖၵ်) ကဲထီၵ်သီသီန့ၵ်လီၤ.

**တၢ်သ့ၵ်နီၵ်အတၢ်ဆီတလဲအဒိၵ်အမ့ၢ်
န့ၵ်တမ့ၢ် ညီၵ်တၢ်မၤအသးလၢသးန့ၵ်
တခါလၢလၢအဂီၢ်ဘၵ်န့ၵ်လီၤ.**

ဖဲန့ၵ်မ့ၢ်လဲၤခီဖျါဘၵ်တၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၵ်
န့ၵ်,န့ၵ်ကြၢၤထံၵ်လိာ်သးဒီး ကသံၵ်သ
ရၵ်တဂၤလီၤ.

ကတိတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်တက့ၢ်

ကသံၣ်ကသီအတၢ်မၤကွၢ်တအိၣ်ထဲတခါဧၤ လၢကဒူးနဲၣ်မ့ၢ်ပှၤတဂၤအိၣ်ဒီး ဒံၤမဲၤရှၢၣ်

(တၢ်သ့ၣ်နီၣ်အဂံၢ်စၢ်လီၤအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်) န့ၣ်ဘၣ်.

ကတိတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ကီတၢ် ခဲလၢနလဲၤခိဖျါဘၣ်အီၤန့ၣ်တက့ၢ်. နကသံၣ်သရၣ်ကဟ့ၣ်နၤဒီးနီၢ်ခိဒီးခိၣ်န့ၣ်အတၢ် မၤကွၢ်တခါလီၤ. ဘၣ်တဘၣ်နကဘၣ်တၢ်ဆှၢၤပီၤနၤဆူကသံၣ်သရၣ် စဲၣ်နီၤတဂၤအအိၣ်လၢတၢ်ကပိထံတၢ်ဂ့ၢ်လၢအဒူး ကဲထီၣ်နတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.

ဖဲနလဲၤအိၣ်သကိးအခါ, နကြၢး-

- ဟဲစိစရီတခါလၢအမ့ၢ်နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်
- တဲဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်လၢနအိၣ်တွံဒီး တၢ်ဂ့ၢ်ကီအံၤယံၢ်ဆံးယံၢ်လံလဲၣ်ဒီးမ့ၢ်နဆိ ကမိၣ်လၢအနးထီၣ်ဧါန့ၣ်တက့ၢ်
- ဟဲစိကသံၣ်ကသီ,ဘိၣ်တၢ်မ့ၣ်ဒီးကသံၣ် မၤပျဲၤဂံၢ်ဘါလၢနအီၤအီၤတဖၣ်အစရီတက့ၢ်.



မၤန့ၣ်တၢ်လၢနအံၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါ အီၤတဖၣ်ဖဲနတၢ်သ့ၣ် နံၤဖး သီအခါန့ၣ်တက့ၢ်

- မၤန့ၣ်တၢ်သ့ၣ်နံၤဖးသီလၢအဆၢကတီၢ်ယံၣ်တခါ
တက့ၢ်
- လဲၤကိးတံၤသကိးတဂၤမ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိ တဂၤဒီး
နၤတက့ၢ်
- သံကွၢ်တၢ်သံကွၢ်တဖၣ်ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါနကသံၣ် သ
ရၣ်ဖဲနမ့ၢ်တနၢ်ပၢၢ်တၢ်တမံၤမံၤအခါတက့ၢ်.
- ကွဲးနီၣ်ကွဲးယါတၢ်ဖဲတၢ်လဲၤအိၣ်သကိးအခါ တ
က့ၢ်.
- တဲသကိးမ့ၢ်နလိၣ်ဘၣ်ကသံၣ်သရၣ်ဖဲနီၤ တဂၤ
အတၢ်သမံသမိးမၤကွၢ်နၤဒါန့ၣ်တက့ၢ်.



သးခုၣ်လီၤလၢသ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်ဆါ
အတၢ်အိၣ်သးအယံလီၤ. အနးက
တၢ်န့ၣ်တၢ်တသ့ၣ်ညါအီၤဘၣ်န့ၣ်
လီၤ. ”

ဖရဲး(တ), တၢ်ထံၣ်လၢအအိၣ်ဒီးအဲ(လ)စဲမၢၢ်အတၢ်ဆ
န့ၣ်လီၤ

နမ့်မၤတၢ်လၢအဆိန့ၣ်ကဂ့ၤ ဒိၣ်လီၤ

နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်တဘၣ်တကဲထီၣ်အသး ဒိ
ဖျိ ဒဲးမဲၤရှၢၣ်(တၢ်သ့ၣ်နီၣ်အဂီၢ်စၢ်လီၤအတၢ်အိၣ်သးတ
ဖၣ်) န့ၣ်ဘၣ်. သန့က့မ့ၢ်ကဲထီၣ်အသးလၢတၢ်ဂ့ၢ်အံၤ
အယိန့ၣ်, တၢ်ထံၣ်ဆိန့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤအံၤကမၤစၢၤတၢ်လီၤ.

နမၤန့ၢ်သူတၢ်ဆိၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ကနီၣ်
ပၢ်မ့ၢ်န့ၣ်အိၣ်ဆိးမ့ၢ်မ့ၢ်ဃုာ်ဒီး ဒဲးမဲၤရှၢၣ်

(တၢ်သ့ၣ်နီၣ်အဂီၢ်စၢ်လီၤအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်) ကသ့
လၢကျိၣ်ဒဲးမဲၤဒီးဖိၣ်ဂၢၢ်နတၢ်အိၣ်မူကသ့လၢကျိၣ်ဒဲးမဲၤ
အဂီၢ်လီၤ. နရဲၣ်ကျဲၤဆိဟ်တၢ်လၢညါဒီးမၤတၢ်လၢ
ကြး မၤတဖၣ်လၢတၢ်ကအိၣ်မူတၢ်အိၣ်မူအကံၢ်အစီ
အဂ့ၤ ကတၢ်တသ့ဖဲအသ့ကန့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



**ပသးခုဒိၣ်မးလၢပမၤန့ၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ၣ်
ညါတၢ်အိၣ်သးလၢ အဆိအယိန့ၣ်လီၤ.
ပန့ၢ်ဘၣ်ခွဲးယၢ်လၢပကဆိတလဲပ တၢ်
အိၣ်မူအက့ၢ်အဂီၢ်လၢအဖိးမံဒီးပတၢ်
သ့တၢ်ဘၣ် တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပမၤတၢ်ရဲၣ်
တၢ်ကျဲၤလီၤတၢ်လၢပခါဆူ ညါအဂီၢ်
န့ၣ်လီၤ. ”**

မရံယၢ်, တၢ်ထံၣ်န့ၢ်လၢအအိၣ်ဒီးကလံၤဖျးအယိတၢ်သ့ၣ်နီၣ်
အဂီၢ်စၢ်လီၤ

တၢ်လၢ ဒၢမဲရၣ်

(တၢ်သ့ၣ်နီၣ်အဂံၢ်စၢ်လီၤအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်) စံး
တၢ် န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်သ့ၣ်နီၣ်အဂံၢ်စၢ်လီၤအတၢ်အိၣ်သးမ့ၢ်တၢ်ကတိၤ
လၢ တၢ်သူအိၣ်လၢတၢ်ကဟံၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ပနီၣ်လၢအမ့ၢ်
တၢ်ဆူး တၢ်ဆါအကရူၢ်လၢအဒိၣ်အလဲၣ်တခါလၢအဒူး
ကဲထီၣ်ပုၤ တဂၤအတၢ်ဟူးဂဲၤလဲၣ်တရံးအိၣ်မူသ့အတၢ်
စ့ၤလီၤကယီၤ ကယီၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်သးတခါအံၤတၢ်
သ့ၣ်ညါလၢအိၣ်ဝဲဒၣ်အ ကလၢ်အါမးန့ၣ်လီၤ. အဲ(လ)
စဲမၢ် အတၢ်ဆါန့ၣ်မ့ၢ် တၢ်ဆါအကလၢ်လၢအညီၣ်
ကဲထီၣ်အသးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့ၣ်နီၣ်အဂံၢ်စၢ်လီၤအတၢ်အိၣ်သးအံၤကဲထီၣ်အ
သးဒီးပုၤ တဂၤလၢ်လၢ်သ့လီၤ.ကဲထီၣ်သးအါလၢပုၤ
လၢအသးအိၣ် ၆၅ နံၣ်ဆူအဖီခိၣ်ဒီးလီၤဆိဒၣ်တၢ်ဖဲ
သးနံၣ်အိၣ် ၈၅ နံၣ်ဆူအဖီခိၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

ထဲဒၣ်ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤထံၣ်
သ့ၣ်ညါ တၢ်သ့ၣ်နီၣ်အဂံၢ်စၢ်လီၤအတၢ်အိၣ်သးအံၤမ့ၢ်
မ့ၢ်နီၣ်နီၣ်သ့လီၤ.



မု်နဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘးနတၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်နီၣ် အစရီၤ

ဖဲနမု်အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘးတၢ်ဆိတလဲတဖၣ်လၢန တၢ်ဆိကမိၣ်မ့တမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်နီၣ်, မ့တမ့ၢ်လၢနဟံၣ်ဖိဖိဖိအ ကျါတဂၤမ့တမ့ၢ်တံၤသကိးတဂၤအခါန့ၣ်, မၤပွဲၤစရီၤလၢလၢ် တက့ၢ်.

ယအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢတၢ်ကသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ကတီၢ်တၢ်ကဲထီၣ် အသးလၢအတယံၢ်ဒီးဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ

- တနီၤစိၤကဲထီၣ်ဘၣ် တဘျီတခိၣ် ခဲအံၤခဲအံၤ

ယအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢကသ့ၣ်နီၣ်တၢ်ကတီၢ်လၢယအဲၣ်ဒီး ကတီၢ်အီၤတဖျါန့ၣ်လီၤ

- တနီၤစိၤကဲထီၣ်ဘၣ် တဘျီတခိၣ် ခဲအံၤခဲအံၤ

ယအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢတၢ်ကသ့ၣ်နီၣ်မု်နီၣ်ဒီးနီၣ်လါတၢ်ဆါ ကတီၢ်တဖၣ်

- တနီၤစိၤကဲထီၣ်ဘၣ် တဘျီတခိၣ် ခဲအံၤခဲအံၤ

ယတသ့ၣ်နီၣ်တၢ်လီၤလၢယဟ်ဃာ်တၢ်န့ၣ်ဘၣ်.

- တနီၤစိၤကဲထီၣ်ဘၣ် တဘျီတခိၣ် ခဲအံၤခဲအံၤ

တၢ်ကီၤဘၣ်ယၤလၢယကမၤဘၣ်လီၤဖိဒုယသးဒီးတၢ်ဆိ တလဲလၢယကိးနီၣ်ဒီးတၢ်မၤတဖၣ်အပူၤလီၤ

- တနီၤစိၤကဲထီၣ်ဘၣ် တဘျီတခိၣ် ခဲအံၤခဲအံၤ

ယအိၣ်ဒီးတၢ်ကီၤတၢ်ခဲလၢတၢ်ကနီၣ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကွဲးလီၤ အသး မ့တမ့ၢ်လူၤဟိၣ်တၢ်တဲလၢကွဲးထီၣ်ဟူၤအပူၤန့ၣ်လီၤ

- တနီၤစိၤကဲထီၣ်ဘၣ် တဘျီတခိၣ် ခဲအံၤခဲအံၤ

တၢ်ကီတၢ်ခဲဘၣ်ယၤလၢယကကန့ၣ်ထွဲဒီးဟ်ဃုာ်လၢတၢ်
တဲ သကိးအပူၤ,လီၤဆီဒၣ်တၢ်လၢကရူၢ်တဖၣ်အပူၤလီၤ
 တနီစိၤကဲထီၣ်ဘၣ် တဘျီတခိၣ် ခဲအံၤခဲအံၤ

ယအိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢယကရဲၣ်ကျဲၤသူ့စ့,အဒိဒ်စ့
တၢ်ဂ့ၢ် ဝီမ့တမ့ၢ်တၢ်ဒွဲးဝဲဒၣ်စ့လီၤဖျဲၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ
 တနီစိၤကဲထီၣ်ဘၣ် တဘျီတခိၣ် ခဲအံၤခဲအံၤ

ယအိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢကိးန့ၢ်ဒဲးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်
အဒိဒ်သိးယဃုက့ၤယကျဲၤလၢလီၢ်ကဝီၤတၢ်ဆါတၢ်ပူၤအ
လီၢ် ခၢၣ်သးတသ့လၢၤဘၣ်
 တနီစိၤကဲထီၣ်ဘၣ် တဘျီတခိၣ် ခဲအံၤခဲအံၤ

ယတၢ်သးစဲလၢတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢညီန့ၢ်ယသးမ့ၢ်မၤအံၤ
တဖၣ်တအိၣ်လၢၤဘၣ်
 တနီစိၤကဲထီၣ်ဘၣ် တဘျီတခိၣ် ခဲအံၤခဲအံၤ

ယအိၣ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢတၢ်ကဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်အစၢ
လၢ တၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ
 တနီစိၤကဲထီၣ်ဘၣ် တဘျီတခိၣ် ခဲအံၤခဲအံၤ

ဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီး,မ့တမ့ၢ်တံၤအသကိးတဖၣ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အ
တၢ်ထံၣ် ဘၣ်ဃးဒီးယတၢ်သ့ၣ်နီၣ်တဂ့ၤလၢၤအဂ့ၢ်လီၤ
 တနီစိၤကဲထီၣ်ဘၣ် တဘျီတခိၣ် ခဲအံၤခဲအံၤ

**ဖဲန့မ့ၢ်မၤနီၣ်”တဘျီတခိၣ်”မ့တမ့ၢ်”ခဲအံၤခဲအံၤ”အါ
တက့ၢ်န့ၣ်, နကြၢးထံၣ်လိာ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်လီၤ.**



ဘဉ်းသးဒီး Dementia Australia

Dementia Australia မ့တၢ်ဂ့ၢ်တၢ် ကျိၤ,တၢ်ကူၣ်ဘဉ် ကူၣ်သ့ဒီးတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ် ထံး လၢတခါ လၢပုၤအီးစတြၢလယါဖိအါန့ၢ် ၄၂၁, ၀၀၀ ဂၤဃဉ်ဃဉ်လၢ အအိၣ်မူအိၣ်ဂံၤ ဒီး ဒံၤမဲၤရှၢၣ် (တၢ်သ့ၣ်နီၣ်အဂီၢ်စၢ်လီၤအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်) ဒီး ပုၤလၢအဟံၤဃုၣ်လၢတၢ်ကွၢ်ထွဲအဝဲ သ့ၣ်လၢအအါန့ၢ်ဒီး ၁.၆ ကကွၢ်ဂၤန့ၢ်န့ၢ်ဝဲဒၣ် သ့န့ၣ်လီၤ.

ပကတိၤခဲးတၢ်လၢတၢ်ဆီတလဲလၢအဂ့ၢ်အဂီၢ် ဒီးဆီၣ်ထွဲတၢ်ဃုၣ်ညါမၤလိလၢအကါ ဒိၣ်န့ၣ်လီၤ. ပအိၣ်ဝဲဒၣ်ဖဲအံၤလၢတၢ်ကဆီၣ် ထွဲပုၤလၢအဘဉ်ဒိ ဘဉ်ထံးဒီး ဒံၤမဲၤရှၢၣ် (တၢ်သ့ၣ်နီၣ်အဂီၢ်စၢ်လီၤအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်) ဒီးကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကအိၣ်ဘဉ် မ့ၢ် မ့ၢ်တသ့ဖဲကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်နကဘဉ်ဒိဘဉ်ထံးဝဲဒၣ်ဒီဖျိ ဒံၤမဲၤရှၢၣ် (တၢ်သ့ၣ်နီၣ်အဂီၢ်စၢ်လီၤအတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်) ဒိလဲၣ်န့ၣ် အတွဲးတအိၣ်ဘဉ်,ပအိၣ်ဝဲဒၣ် ဖဲအံၤလၢနဂီၢ်လီၤ.

National Dementia Helpline

(ထံကီၢ်တၢ်သ့ၣ် နီၣ်အဂီၢ်စၢ်လီၤအတၢ်အိၣ်သးအတၢ်မၤစၢၤအလီၤကျိၤ)

1800 100 500



လၢကျိၢ်အတၢ်မၤစၢၤအဂီၢ်ကိး
ဘၣ် 131 450

ကွၢ်ဃုထံၣ်ပှၤလၢလီၤဟံၣ်ယဲၤအဖီခိၣ်
dementia.org.au →

