

10 Fautuaga mo Āūga

1. O suiga o le manatua e afaina ai le olaga i aso uma

O le tasi lenei o āūga e iloa gofie ai ua maua oe i le loto galo (Alzheimer), aemaise lava i le fa'ato'ā tau amata, o le Alzheimer, o le galo lea o mea fa'ato'ā a'oa'oina. O isi nei o mea e aofia ai i le loto galo, o le galo lea o aso tāua ma aso fa'ailogaina; fesili so'o i se mea, e fa'alagolago i le fesoasoani mai a isi (fa'ata'ita'iga, e fa'amaumau i se pepa mea e fa'amanatu ai) po o se isi o le aiga mo mea e masani ona faia.

O le a le matua e masani ona va'aia ai ia suiga?

O isi taimi o le galo o igoa po o se mea sa tatau ona alu i ai, ae fa'ato'ā manatua i se taimi mulimuli ane.

2. O lu'itau i le fuafuaina, po o le fofōina oni fa'afitauli

O isi tagata latou te fa'alogoina le suiga i le mafai lea o le fuafuaina ma mulimuli ai po o le galue i fuainumera. E le taumate e faigatā ona latou mulimuli i le faiga o se kuka po o le fa'amaumauga o pili o le masina. E le taumate e faigatā ona mafaufau loloto ma ua umi le taimi e faia ai se mea sa masani ona fai muamua.

O a tausaga e masani ona vaaia ai ia suiga?

O le sesē lea pe a fa'apaleni le tusi siaki.

3 Faigatā ona fa'ama'e ni galuega e masani ai i le fale, i le galuega po'o le fa'asamasamanoa

O tagata e maua i le ma'i lenei o le lotogalo, e faigatā ona fa'aauau a latou fe'au i aso ta'itasi. O isi taimi, e galo ia i latou mea po o nofoaga e masani ona alu i ai, faitauina o tupe i le galuega po o le manatuaina o tulafono o ta'aloge e fiafia i ai.

O le a le matua e va'aia ai nei suiga?

O isi taimi e mana'omia le fesoasoani i le fa'aaogāina o le faaaogaina o le ogaumu e fa'avevela ai mea 'ai, po o le pu'eina o le ata i le televise.

4. O le fe'avea'i o le taimi po o se nofoaga

O tagata e maua i le lotogalo e mafai ona galo le aso, vaitau, ma le taimi ua te'a. E le taumate e faigata ona malamalama i se mea pe a le o se mea na tupu lata mai. O isi taimi e galo ia i latou le mea o lo'o i ai, ae pe na fa'aapefea fo'i ona o'o atu i ai i lea mea.

O a tausaga e masani ona tupu ai lea mea?

O le galo o se aso o le vaiaso ae manatua mulimuli ane.

5. Faigatā ona malamalama i mea vaaia

I isi tagata, o le leaga o le va'ai, o le faailoga lea o le lotogalo. E le taumate e i ai fa'afitauli i le faitau, lana fa'ai'uga i le mamao o se mea, ma le lanu o se mea. I lagona ma le va'ai, ma le fa'alogo, e le taumate na te pāsia ane se fā'ata ae fa'apea o lo'o i ai se isi itotonu o le potu. E lē o ona iloaina o lona ata lea o lo'o va'ai i ai.

O le a le matua e masani ona tupu ai lea suiga?

O le suia o le va'ai ona o tū (cataract) o lo'o i le mata.

6. O fa'afitauli fou i upu e tautala ai ma le tusitusi

O tagata e maua i le lotogalo (Alzheimer) e faigata ona mulimuli po o le au ai i talanoaga. E le taumate e taofi lana fa'amatalaga i le ogatotonu o le talanoaga, ona galo lea ona fa'aauau, ia po o le fo'i fa'alua o le tala ua uma ona fai. E le taumate o lo'o tauivi ma le gagana, e le mautinoa le upu sa'o e tatau ona fa'aigoa ai se mea, po o le fa'aigoa fo'i se mea i se igoa sesē, fa'ata'ita'iga (ua ta'u le uati taulima o le uati tele e tatau i le puipui) - (uati = clock).

O le a le matua e va'aia ai lea suiga?

O isi taimi o le lē iloa le upu e tatau ona fai.

7. O le galo o le mea na tu'u ai se mea ma le lē manatua o le mea e savali ai.

O le tagata e maua i le ma'i lea o le lotogalo e i ai taimi na te tu'uina ai mea i se mea e le masani ona tu'u ai. O nisi taimi e le iloa se mea ma lē mafia ona toe alu i le mea na ia tu'uina ai ia mea ua galo. O nisi taimi latou te ta'ugaoia i si tagata ona o le galo o le mea natu'u ai se mea. O le tele lava o taimi e tupu ai lea mea.

O le a le matua e masani ona va'aia ai lea suiga?

O le lē iloa le mea natu'u ai se mea i lea taimi ma lea taimi, pei o le matatioata, po o le ki o le TV.

8. Fa'aititia po o le lē lelei o fa'ai'uga

O i latou e maua i le fa'ama'i o le lotogalo (Alzheimer) e mafia ona latou lagona le suiga i a latou fa'ai'uga. Fa'ata'ita'iga, o le lē lelei lea o a latou fa'ai'uga i mea tau tupe, so'ona ave o tupe i le faiga o fa'atauga. E tau fa'alēāno tele i le fa'amamāina ma le teuteu o latou tino.

O le a le matua e masani ona va'aia ai ia suiga?

E iai lava taimi e faiaaifa'ai'ugalēlelei.

9. Fa'ama'amulu mai galuega po o fa'atasiga.

O tagata e maua i le lotogalo (Alzheimer) e i ai taimi e le fia auai i fa'atasiga pei o talatalanoaga, po o le faia o mea taulima, a'ai fa'atasi, ma isi lava mea, po o ni ta'aloga fo'i. E faigatā fo'i ona fa'aauau ni ta'aloga sa masani ona auai ma fiafia i ai, po o le fa'aumaina fo'i o se ta'aloga. E le taumate e fa'ama'amulu mai fa'atasiga po o ni fa'afiafiaga ona o suiga ua feagai ai.

O le a le matua e va'aia ai nei suiga?

O isi taimi pei e lagona le vaivai i galuega, 'aiga, ma fa'atasiga.

10. O suiga o lagona ma uiga

O lagona ma amio a tagata e maua i le loto galo (Alzheimer) e sui. E fa'aletonu o latou mafaufau, masalosalo, lē fiafia, fefe ma popole. E itaitagofie i le fale, i le galuega, i uō, po o mea e i ai e lē lagona ai se filemu ma se fiafia.

O le a le matua e iloa ai ia suiga?

Amata ona aliali mai ni uiga fou e fai ai ni mea ma lē fiafia ai pe a suia le faiga o ia mea pe fa'asalavei mai e se isi.

Fa'aaliga: O suiga o le amio ma le lagona e le taumate o āūga o se isi mea. Fa'afeso'ota'i le foma'i pe a e iloa se suiga.

Afai o oe po o se tasi e te iloa olo'o ona lagona ni āūga nei e 10, fa'amolemole va'ai se foma'i e iloa ai le mafua'aga. O le vave o le iloa e iai le avanoa e togafitia ai ma fautuaina ai oe mo le lumana'i. E mafai ona maua le fesoasoani le taga'i ane i le alz.org/10signs po o le vala'au i le telefoni 877-IS IT ALZ.