



Leideanna Praiticiúla chun Saol Maith a Chaitheamh le Néaltrú



Líne Chabhrach Náisiúnta Alzheimer

1800 341 341

Is do dhaoine a bhfuil galar Alzheimer nó riocht eile a mbíonn néaltrú mar thoradh air an bhileog eolais seo. Chuidigh daoine a bhfuil néaltrú orthu an bileog eolais seo a chur le chéile.

Tá leideanna praiticiúla le fáil sa bhileog eolais seo chun cabhrú le daoine saol folláin a chaitheamh ó lá go lá.

Cuirtear na leideanna i láthair faoi chúig cheannteideal:

- | | |
|--|---|
| 1. Bealaí chun cabhrú le do chuimhne leathanach | 1 |
| 2. Leideanna chun cabhrú leat cumarsáid a dhéanamh leathanach | 3 |
| 3. Bealaí chun tú a choinneáil gníomhach agus páirteach leathanach | 4 |
| 4. Bealaí chun fanacht sláintiúil leathanach | 5 |
| 5. Trealamh agus teicneolaíocht a úsáid leathanach | 7 |

Leideanna praiticiúla chun cabhrú le daoine saol folláin a chaitheamh ó lá go lá

1. Bealaí chun cabhrú le do chuimhne

Má bhíonn deacrachtaí agat cuimhneamh ar rudaí, tá go leor bealaí ann a chuideoidh leat. Cabhróidh rudaí éagsúla le daoine éagsúla. Is féidir leat na cinn a oireann duit féin a roghnú. Seo a leanas roinnt samplaí:

Bíodh gnáthamh agat

Bain úsáid as gnáthamh agus nósanna laethúla chun cabhrú leat struchtúr soiléir a chur ar do lá. Cabhróidh sé seo leat cuimhneamh ar na rudaí atá le déanamh agat.

Bain úsáid as liostaí nó dialann

Déan liostaí nó coinnigh dialann chun cabhrú leat súil a choinneáil ar do ghnáthamh. Liosta mar shampla de na rudaí a chaithfidh tú a dhéanamh, nó liosta de na rudaí atá déanta agat cheana féin. Coinnigh na liostaí nó an dialann áit éigin a bhfuil

sé éasca iad a fheiceáil nó áit éigin a mbíonn tú ann gach lá – ionas go mbeidh sé mar chuid de do ghnáthamh laethúil.

Coinnigh rudaí san áit chéanna

Cuir na rudaí a úsáideann tú go rialta san áit chéanna, sa chaoi is go mbeidh sé éasca iad a fheiceáil. Cabhróidh sé seo leat súil a choinneáil ar rudaí cosúil le:

- ▶ Eochracha
- ▶ Sparán
- ▶ Spéaclaí
- ▶ Dialann





1. Bealaí chun cabhrú le do chuimhne

Bain úsáid as clár balla nó féilire

Cuidíonn clár bán, clár dubh nó féilire sa chistin le go leor daoine. Beidh tú féin agus do theaghlach in ann rudaí tábhachtacha faoi lá ar leith a scríobh air, agus beidh tú in ann a sheiceáil ansin cad atá le déanamh.

Déan nótaí ‘le déanamh’

Bain úsáid as nótaí greamaitheacha le rudaí ar nós iad seo a leanas a chur i gcuimhne duit:

- Rudaí atá le déanamh agat; nó
- An chaoi le rud éigin a dhéanamh

Cuir na nótaí gar do rudaí a bhíonn tú a úsáid - in aice le gléas nó cianrialtán mar shampla.

Cuir uimhreacha gutháin áit éigin a bhfuil sé furasta iad a fháil

Coinnigh uimhreacha gutháin tábhachtacha agus leabhar nótaí agus peann in aice leis an bhfón ionas gur féidir leat iad a fháil go tapa agus go héasca nuair a bhíonn siad ag teastáil. Is féidir leat luasdiailiú a shocrú ar do ghuthán póca freisin chun é a dhéanamh níos éasca glaoch ar dhaoine áirithe.

Eagraigh do chógas

Má tá tú ag glacadh cógais, labhair le do phoitigéir faoi bhosca piollaí agus eagraithe cógais. Is féidir leo seo cabhrú leat súil a choinneáil ar do chógais éagsúla.

Déan seicliosta de na rudaí tábhachtacha a bhíonn le déanamh agat sula dtéann tú amach agus sula dtéann tú a chodladh

Coinnigh seicliosta de na rudaí tábhachtacha a bhíonn le déanamh agat sula dtéann tú amach agus sula dtéann tú a chodladh, cosúil le:

- A chinntiú go bhfuil an sorn múchta, agus
- Glas a chur ar an doras tosaigh

Fág an seicliosta ag an doras tosaigh agus in aice le do leaba. Bíodh sé de nós agat a sheiceáil go bhfuil gach rud ar do sheicliosta déanta agat gach uair a fhágann tú an teach agus gach oíche sula dtéann tú a chodladh.

“Bíonn mo leabhar nótaí agus dialann agam gach lá. Scríobhaim síos na rudaí a chaithfidh mé a dhéanamh. Scríobhaim síos leideanna beaga freisin chun cabhrú liom cuimhneamh ar ainmneacha na ndaoine a bheidh mé a fheiceáil an lá sin.”

“Tá gnáthamh tábhachtach!”



2. Leideanna chun cumarsáid a dhéanamh

Tá néaltrú in ann tionchar a imirt ar an gcaoi a nglacann tú páirt i gcomhráite agus ar an gcaoi a gcuireann tú tú féin in iúl. Seo roinnt moltaí a chuideoidh leat:

Inis do dhaoine

Má bhíonn deacrachtaí agat teacht ar fhocail, inis é sin do dhaoine. Tá siad in ann cabhrú leat trí mholtaí a dhéanamh nó is féidir leo níos mó ama a thabhairt duit chun cuimhneamh ar an bhfocal tú féin.

Seiceáil le daoine

Má bhíonn deacrachtaí agat an méid atá daoine a rá a thuiscint, seiceáil leo. Abair an rud a cheapann tú a dúirt siad ina ndiaidh. Scríobhann roinnt daoine focail thábhachtacha síos i leabhar nótaí chun cabhrú leo an comhrá a leanúint.

Déan ainmneacha daoine a chleachtadh

Nuair a bhuaileann tú le duine nua, déan iarracht a n-ainm a úsáid arís agus arís eile le linn an chomhrá chun cabhrú leat cuimhneamh air. Má dhéanann tú dearmad ar ainm duine, níl ort ach ceist a chur orthu. Ina dhiaidh sin, scríobh síos a n-ainm agus déan é a chleachtadh cúpla uair sula mbuaileann tú leo arís.

Cuir an áit ina bhfuil tú in oiriúint duit féin

Má tá tú in áit a bhfuil go leor torainn ann nó atá gnóthach, bíonn sé níos deacra páirt a bheith ag comhrá. Fiafraigh an féidir an torann cúla a ísliú, mar shampla an raidió nó teilifís a ísliú, nó bogadh go dtí áit níos ciúine. Más féidir, buail le daoine áit éigin a oireann duitse. Má bhíonn áit nua deacair agat, téigh ann luath chun am a thabhairt duit féin aithne a chur ar an áit nó iarraidh ar dhuine fanacht leat agus tú ann..

Bíodh do chuid teorainneacha féin ar eolas agat

Déanann strus agus tuirse níos deacra an chumarsáid. Glac sos nó iarr cabhair má tá sé uait. Pleanáil le haghaidh imeachtaí sóisialta. An bhfuil spás ciúin ann ar féidir leat dul chuige le linn na hócáide más gá? Nó an féidir leat sos a ghlacadh roimh ré?

“Is tú an duine céanna i gcónaí; ní mór duit rudaí a dhéanamh ar do luas féin gach uile lá.”

“Labhair le daoine faoi.”

“Abair le daoine go bhfuil néaltrú ort, ná bí á cheilt ar dhaoine.”



3. Bealaí chun tú a choinneáil gníomhach agus páirteach

Coinnigh i dteagmháil le do chairde agus le do theaghlach. Ní chiallaíonn diagnóis néaltraithe go gcaithfidh tú gach rud a thabhairt suas. Ba chóir duit leanúint ort ag déanamh go leor de na rudaí a bhíodh tú a dhéanamh riamh, nó d'fhéadfá tabhairt faoi chaitheamh aimsire nua.

Mura mothaíonn tú chomh muiníneach céanna, labhair le do theaghlach agus le do chairde faoin gcaoi is féidir leo cabhrú leat. Má bhíonn tú in ísle brí agus má tá tú ag seachaint am a chaitheamh le teaghlach agus le cairde, labhair le do dhochtúir faoi gcaoi a mhothaíonn tú.

Tá sé tábhachtach fanacht i dteagmháil le:

-  Teaghlach
-  Cairde
-  Do phobal áitiúil

Labhair le Cumann Alzheimer na hÉireann chun eolas a fháil faoi dhaoine ar féidir leat labhairt leo i do cheantar. Inseoimid duit freisin faoi thacaíochtaí agus seirbhísí a chuidigh le daoine eile a bhfuil néaltrú orthu agus a dteaghlaigh.

“Gabh amach agus déan iarracht bualadh le daoine atá in ann tacú leat.”

“Is féidir leat saol gníomhach a bheith agat fós, go fisiciúil agus go sóisialta.”

“Airím go bhfuil sé tábhachtach a bheith mar chuid de ghrúpa, daoine eile a bheith timpeall ort agus gan a bheith ag mothú go bhfuil tú i d’aonar. Is féidir leat do chuid fadhbanna agus taithí a roinnt leo.”



4. Bealaí chun fanacht sláintiúil

Trí iarracht a dhéanamh a bheith chomh sláintiúil agus is féidir, cuideoidh sé leat do chuid siomptóm a bhainistiú agus saol maith a chaitheamh ó lá go lá. Labhair le do dhochtúir faoi na moltaí thíos. Léiríonn taighde go bhfuil siad go maith agat féin agus do do shláinte inchinne.

Déan aclaíocht go rialta

Ní gá don aclaíocht sin a bheith dian, agus ba cheart aclaíocht a dhéanamh a thaitníonn leat. I measc roghanna maithe aclaíochta tá:

- 👁 Siúl
- 👁 Snámh
- 👁 Damhsa
- 👁 Garraíodóireacht

Coinnigh d'inchinn gníomhach

Bain úsáid as d'inchinn i rith an lae chun í a choinneáil spreagtha. Roghnaigh rudaí a mbaineann tú taitneamh astu nó a bhfuil spéis agat iontu, mar shampla:

- 👁 Cluichí focal agus crosfhocail,
- 👁 Cluichí uimhreacha agus suduko,
- 👁 Ealaíona agus ceardaíocht,
- 👁 Uirlis a sheinm,
- 👁 Caitheamh aimsire cosúil le hadhmadóireacht, samhlacha tógála, cócaireacht nó cluichí cártaí, agus
- 👁 Bí páirteach i gclub nó oibrigh ar bhonn deonach sa phobal

“Bainim sásamh mór as aclaíocht a dhéanamh agus a bheith ag siúl – lean ort ag siúl!”



4. Bealaí chun fanacht sláintiúil

Ith bia folláin

Ith réim chothrom bia le go leor torthaí agus glasraí. Cuir srian leis an méid bia a itheann tú a bhfuil go leor saille, salainn agus siúcra ann. Is maith an rud atá go maith don chroí don inchinn.

Faigh scrúdú sláinte

Seiceáil do bhrú fola agus do cholaistéaróil go rialta.

Ná caith tobac

Calcann caitheamh tobac na fuileadáin chuig an inchinn. Má éiríonn tú as an tobac, tá sé in ann cabhrú leat d'inchinn a choinneáil sláintiúil.

Ná hól an iomarca

Ná hól an iomarca alcóil.

Lig do scíth

Faigh neart codlata agus scíthe. Bíodh do theorainneacha féin ar eolas agat agus nuair is gá duit sos a thógáil.

Déileáil le rudaí ceann i ndiaidh a chéile

Tóg do chuid ama agus déan iarracht rud amháin a dhéanamh ag an am. B'fhéidir go mbeadh ort níos mó ama a ghlacadh le haghaidh rudaí áirithe.

Le haghaidh tuilleadh eolais:

- 👁 Labhair le do dhochtúir nó altra
- 👁 Chun comhairle a fháil maidir le haclaíocht agus ag fanacht gníomhach, tabhair cuairt ar www.getirelandactive.ie
- 👁 Chun comhairle a fháil maidir le réim bia shláintiúil, tabhair cuairt ar www.safefood.eu

“Tabhair am duit féin. Bhí orm foghlaim le haghaidh rud amháin a dhéanamh ag an am, níos moille b'fhéidir.”



5. Trealamh agus teicneolaíocht a úsáid

Is féidir le trealamh agus teicneolaíocht cabhrú leat saol níos neamhspleáiche a bheith agat. Is féidir leo tacaíocht a thabhairt duit agus tú a chur ar do shuaimhneas, agus is féidir leo baol timpistí a laghdú.

Is féidir le trealamh agus teicneolaíocht cabhrú leat:

- Cuimhneamh ar laethanta, dátaí agus amanna,
- Teacht ar rudaí,
- Do chógas a ghlacadh in am,
- A aithint má tá an gás fágtha ar siúl,
- A aithint má tá an sconna fágtha ag gabháil,
- Foláireamh a thabhairt, agus
- An áit a bhfuil tú a chur in iúl do dhaoine má théann tú ar strae nó má bhíonn mearbhall ort

Chun tuilleadh eolais a fháil faoi threalamh agus teicneolaíocht chun cabhrú leat, is féidir leat:

- Labhairt le teiripeoir saothair. D'fhéadfadh do dhochtúir nó d'altra sláinte poiblí a bheith in ann cabhrú leat coinne a shocrú.
- Is féidir leat teacht ar chlinic teicneolaíochta cuimhne in aice leat anseo:
<https://alzheimer.ie/get-support/equipment-adaptions-and-technology/assistivetechology-memory-libraries-in-ireland/>
- Déan teagmháil lenár Líne Chabhrach Náisiúnta: cuir glaoch ar **1800 341 341** nó seol ríomhphost chuig helpline@alzheimer.ie

“Tabhair do ghuthán leat.”

“Athraíonn do shaol beagán nuair a bhíonn na huirlisí cearta agat... tá caighdeán maith beatha agam anois...”



Le haghaidh tuilleadh eolais

Líne Chabhrach Náisiúnta Alzheimer

1800 341 341

Is féidir leat teagmháil a dhéanamh le Líne Chabhrach Chumann Alzheimer na hÉireann freisin, atá saor in aisce agus rúnda, chun eolas a fháil faoi néaltrú, cosúil le réimsí mar:

- na chéad chéimeanna tar éis diagnóis a fháil,
- tiomáint,
- pleanáil dhlíthiúil agus airgeadais, agus
- tacaíochtaí agus seirbhísí i do cheantar.

Bíonn ár Líne Chabhrach ar oscailt ó Luan go hAoine, 10 am go 5 pm agus ar an Satharn 10 am go 4 pm.

📞 Cuir glaoch ar: 1800 341 341

@ Ríomhphost: helpline@alzheimer.ie

🌐 Téigh chuig: www.alzheimer.ie

Bileog eolais: 1001

An Nuashonrú is Déanaí: Iúil 2026

An tAthbhreithniú is Déanaí: Meán Fómhair 2014

Arna athbhreithniú ag: Grúpa Oibre Néaltraithe na hÉireann agus an Dr Michelle Kelly, D.Psych.BAT, BCBA-DTá gach iarracht déanta ag Cumann Alzheimer na hÉireann (ASI) lena chinntiú go bhfuil gach eolas sa bhileog seo ceart agus cruinn. Níl ASI freagrach as aon eolas míchruinn, earráidí, easnaimh nó eolas míthreorach. Forbraíodh an bhileog eolais seo le deontas ó Dhaonchaireas an Atlantaigh.