

## သင် သို့မဟုတ် သင်ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦးတွင် အယ်ဇိုင်းမားရောဂါ သို့မဟုတ် အခြားသော မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းရောဂါရှိပါသလား။

အယ်ဇိုင်းမားအသင်းသည် အယ်ဇိုင်းမားရောဂါ သို့မဟုတ် အခြားသော မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းရောဂါ ရင်ဆိုင်နေရသူများအား ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် အ ရင်းအမြစ်များကို ပေးပါသည်။

**A 24/7 အကူအညီပေးသော တယ်လီဖုန်းလိုင်း (1-800-272-3900)** သည် ပံ့ပိုးကူညီမှုကို ပေးပါသည်။

လူနာများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများသည် အခမဲ့ အကူအညီ ရရှိ နိုင်ပြီး သင်လိုအပ်သော အကူအညီကိုနားလည်ပေးနိုင်သောသူများ နှင့် တွေ့ဆုံနိုင်ပါသည်။ ဘာသာစကား ၂၀၀ ကျော်အတွက် အခမဲ့ ဘာသာပြန်ဆိုမှု ပါရှိပါသည်။ သင်သည် ရောဂါအကြောင်း၊ ပရိုဂရမ်များ အတွက် စာရင်းသွင်းမှု အကြောင်းကို လေ့လာနိုင်ပြီး ဥပဒေရေးရာအကူအညီ၊ အိုးအိမ်နေရာချထားမှု အကူအညီ နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း ရွေးချယ်မှုများအတွက် အကူအ ညီ နှင့် အကြပ်အတည်းကာလအတွက် အကူအညီကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

### သင်ကြားရေးနှင့် ပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့များ

- [Training.alz.org](http://Training.alz.org) တွင် စပိန်၊ အင်္ဂလိပ်နှင့် အခြားဘာသာ စကားများ ပါရှိပါသည်။ 24/7
- တိုက်ရိုက်လွှင့်ပညာရေးနှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုအဖွဲ့များကို ရှာဖွေရန် [www.communityresourcefinder.org](http://www.communityresourcefinder.org) သို့ သွားပါ။ သင်၏ စာတိုက်ကုန်ကို ထည့်သွင်းပြီးနောက် ၎င်းကုန်အပိုင်းအခြားကို မိုင် ၅၀၀ အကွာအဝေးအတွင်း သို့ ပြောင်းပြီး စပိန်ဘာသာစကား သို့မဟုတ် နှစ်သက်ရာ ဘာသာစကားကို ရွေးချယ်ပါ။
- ပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့များသည် ဖုန်းပေါ်တွင် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းပေါ်တွင် ကွန်ပျူတာဗီဒီယိုရိုက်ကူးမှုစနစ်ကို အသုံးပြု၍ အစည်းအဝေးပြုလုပ် ကြပါသည်။ နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် ဖွင့်လှစ်ထားသော မည်သည့်ပံ့ပိုးကူညီမှုအဖွဲ့တွင် မဆို သင် ပါဝင်ချိတ်ဆက်နိုင်ပါသည်။

- [www.alzconnected.org](http://www.alzconnected.org) သည် စပိန်၊ အင်္ဂလိပ်နှင့် အခြားဘာသာစကားတို့ဖြင့် သင်လေ့လာနိုင်သော အွန်လိုင်းပေါ်မှ ပံ့ပိုး ကူညီမှုပေးသော အဖွဲ့တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။
- အယ်လ်ဇိုင်းမားအသင်းဝန်ထမ်းများ-<https://www.alz.org/> ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းဝန်ထမ်းများတွင် စပိန်ဘာသာစကားနှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့် အရင်းအမြစ်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် အယ်ဇိုင်းမားရောဂါ သို့မဟုတ် အခြားသော မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းရောဂါများအကြောင်းကို အခြားသူ များကို နောက်ထပ်လေ့လာနိုင်စေရန်ကူညီလိုပါက သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်လိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ **1-800-272-3900** သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သို့မဟုတ် [volunteer.alz.org](http://volunteer.alz.org) သို့ ချိတ်ဆက်ပါ။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် အယ်လ်ဇိုင်းမား အသင်း လက်ကမ်းစာစောင်တစ်စောင်ကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။ သင်သည် အကူအညီကို **1-800-272-3900** တွင် တပတ် လျှင် ၇ ရက်၊ တရက်လျှင် ၂၄ နာရီ ရရှိနိုင်ပါသည်။

သင်၏ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းများမေးလိုပါက သို့မဟုတ် သင်၏ဆရာဝန်နှင့် တွဲဆုံလိုပါက ကျေးဇူးပြု၍ . မှတဆင့် ကျွန်ုပ်တို့ ၎င်းတို့၏ရုံးကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

## ***Do you or a loved one have Alzheimer's disease or other dementia?***

The Alzheimer's Association gives support and resources to people facing Alzheimer's disease and other dementias.

**A 24/7 helpline (1-800-272-3900)** offers support.

Patients and caregivers can get FREE help and meet people who understand the support you need. There is free translation for more than 200 languages. You can learn about the disease, sign up for programs, get help with legal, housing, and care choices and help with crisis care.

### **Learning and support groups**

- [Training.alz.org](http://Training.alz.org) has Spanish, English and other languages 24/7
- To find LIVE education and support groups go to [www.communityresourcefinder.org](http://www.communityresourcefinder.org). After your zip code is entered, change the range to 500 miles and choose Spanish or preferred language.
- Support groups are meeting, using on-line computer video or over the phone. You can join any open support group across the country.
- [www.alzconnected.org](http://www.alzconnected.org) is an on-line support group which you can get in Spanish, English and other languages.
- The Alzheimer's Association website is: <https://www.alz.org/>. It offers many resources in Spanish and English.

If you would like to help others learn more about Alzheimer's and dementia or would like to volunteer, please call **1-800-272-3900** or join at: [volunteer.alz.org](http://volunteer.alz.org).

We have included an Alzheimer's Association brochure for more facts. You can get support 24 hours a day, 7 days a week at **1-800-272-3900**.

If you have questions about your health, or would like to meet with your doctor, please call our office at