





Lus Qhia Rau Cov Neeg Saib Xyuas uas ua Hauj lwm nrog ib tus Neeg Mob Rauj (stroke los sis tuag tes tuag taw)

1. Kawm seb sab paj hlwb twg raug mob rauj. Piv txwv li, mob rauj rau sab hlwb sab laug mas yuav ua rau lub cev sab xis tuag tes taw los sis tsis muaj zog. Mob rauj rau sab laug mas tej zaum yuav ua rau kom nyuaj hais tau lus, nyeem ntawv los sis sau ntawv.
 2. Kev yuav rov zoo tom qab mob rauj mas yuav ntev thiab qeeb heev. Tsis txhob tas kev cia siab! Muaj kev pab cob thiab kev kho mob uas pab tau cov neeg mob rov zoo ntau xyoo tom qab uas mob rauj. Nug koj tus kws kho mob los sis kws pab cob qhia txog cov kev pab cuam uas muaj pab.
 3. Kuaj koj lub tsev seb puas muaj tej chaw uas ua tau rau qaug taus. Ib txhia neeg mob rauj tas mas yuav tsis pom kev rau ib sab qhov muag. Npaj txoj kev mus rau tej chav dej, chav pw thiab chav ua noj kom dav thiab txhob muaj dab tsi dawm taw.
 4. Mob rauj ua tau rau tus neeg mob ntawv hwj tsis tau nws tus kheej. Ua siab ntev thiab tsis txhob ua txhua yam hauj lwm hauv tsev los sis hauj lwm ntiag tug vim tias koj ua tau ceev dua los sis yooj yim dua. Cov neeg mob yuav maj mam thiaj rov kawm ua tau tej yam no dua. Txhua yam hauj lwm yuav tsum yog ua mus ua los thiaj rov txawj. Qhuas tej hauj lwm uas lawv ua tau tiav zoo.
 5. Kev nyuaj siab tsis yog ib yam uas txaus muaj tom qab mob rauj. Nws tshwm sim taus tom qab mob rauj tas. Yuav tau coj kev nyuaj siab mus cuag ib tus kws kho mob los sis kws pab cob qhia mob thaum ntxov li ntxov tau. Kev kho mob yuav pab cov neeg mob kom thiaj li rov zoo taus sai.
 6. Kev qaug zog yog ib yam nquag muaj thiab yog yam uas neeg tsis tshua pom txog ntawm cov neeg mob. Txawm tias ib tus neeg mob nws tej tes taw tseem siv tau zoo, los tej zaum lawv cia li qaug zog los sis nkees nkees tas li. Kev nquag nyob so, yam li thaum yav tav su, yuav pab tau cov neeg mob tswj qhov teeb meem no.
 7. Yuav kom txuas lus tau zoo nrog ib tus neeg mob, ces tua lub thev los sis lub TV thaum uas yuav sib tham lus. Cov neeg mob rauj feem ntau nyuaj mloog tau ib lub suab hauv tib chav xwb. Tej yam nrov ua tau rau lawv qaug zog.
- 
- 

8. Qhov uas muaj ib pab qhua tuaj saib nws tej zaum yuav ua rau tus neeg mob ntawd nyob nyuaj zog. Yog tus neeg mob muaj yam mob *aphasia* (ib yam mob uas ua rau nyuaj txuas tau lus), ces pab lawv raws lus sib tham es sau tej lo lus tseem ceeb rau ib daim ntawv thaum sib tham thiab hais lus kom qeeb zog. Siv tej lo lus uas yooj yim zog yog hais tias tus neeg mob tsis to taub zoo. Qhov kev txawj ntse tsis raug puas thaum mob rauj, tiam sis nws lub tswv yim los xav txog lus tsuas qeeb dua li ua ntej thaum mob rauj lawm xwb. Kev pab cob qhia thiab xyaum ua yuav muaj peev xwm pab tau cov neeg mob kom rov siv tau lus.
9. Txhawb kom koom nrog tib neeg ua tej yam ua ke. Tej zaum cov neeg mob thiab lawv tsev neeg yuav caiv tsis tshua tawm mus ua si vim tias nws siv sij hawm thiab zog ntau dua. Lees txais yog tias muaj tus hais tias nws kam pab thauj, thiab nrhiav cov pab pawg los sis pab pawg neeg mob rauj kom pab tau tus neeg saib xyuas thiab tus neeg mob rauj koom kev sib txuas lus tas li. Kawm ntawm lwm tus txog kev ua li cas nyob yooj mob rauj.
10. Xyaum, xyaum, xyaum! Tsis hais yuav siv ib sab npab los ceg tsis muaj zog, los yog kev nyuaj hais lus – kev txawj yuav tsum yog xyaum. Tseg tej kev uas pab tsis tau dab tsi piv txwv li saib TV. Xyaum fwv cev, dhos thiab nruab duab ua ke, kev ua si kawm lus, kev siv phaib, los sis koom haum rau cov neeg mob. Qhuas txog tej yam uas ua tau zoo zuj zus txhua hnub!



**Yog xav paub ntxiv, thov hu rau lub
Minnesota Stroke Association**
Xov tooj: 763-553-0088
Fax: 763-553-1058
Vev-xaij: www.strokemn.org



www.health.state.mn.us/cvh
Xov tooj: 651-201-5412
Fax: 651-201-5800