

## Amharic Script Translation

##	SPEAKER	English	TARGET LANGUAGE
<b>SCRIPT 1</b>			
1	INTRO	This is part one of a three series program which will cover information about dementia. The final session will allow for a talk back session where by listeners can ring in and ask questions about dementia to a general practitioner.	ይህ ድምጽን በተመለከተ በተከታታይ ከሚቀርቡት ሶስት ክፍል ፕሮግራሞች የመጀመሪያው ክፍል ነው። የመጨረሻው ክፍል ፕሮግራም አደማጮች ድምጽን በተመለከተ ወደአስተዳደሩ ስልክ በመደወል ጥያቄያቸውን ለአጠቃላይ ሃኪም እንዲያቀርቡ እድልን የሚሰጥ ነው።
2	-	WIFE GOES TO DOCTOR BECAUSE OF HER GROWING CONCERN OVER HER HUSBAND'S UNUSUAL BEHAVIOUR.	ሚስት የባልዋ ያልተለመደ ባህሪ ስላሳሰባት ወደ ዶክተር ጋር ሂዳለች።
3	WIFE:	Doctor I'm worried about my husband. Over the past eight months he is not himself. He's doing and saying some unusual things.	ዶክተር የባለባቴ ጉዳይ አሳሰብኛል። ላለፉት ስምንት ወራት በጣም ተቀይሮኋል። አንዳንድ የሚሰራውና የሚናገረው ነገር ያልተለመደ ነው።
4	DOCTOR:	Can you tell me what kind of unusual things?	ምን ዓይነት ያልተለመደ ነገር እንደሚሰራ ልትነግሪኝ ትችላለሽ?
5	WIFE:	Well, for one thing he doesn't seem to remember things. He can remember what he did when he was young but he sometimes doesn't remember if he ate breakfast. My sons have told me that he's also making mistakes when he's driving and sometimes he gets confused with directions or forgets his way home. But the other day something happened that made me very worried. We had friends visiting and my husband kept repeating the same things over and over again and then he would forget what he was saying and the conversation would suddenly stop. It was very embarrassing and I had to	በመጀመሪያው የሚሰራውን ነገር የሚያስታውስ አይመስልኝም፤ ቁርሱን እንኩዋን መብላቴን አያስታውስም። ይሁንና በውጣትነቱ የሰራውን ነገር ያስታውሳል። ልጅ እንደነገኝ ከሆነ መኪና ሲነዳም ስህተቶችን እንደሚሰራ ነው። አንዳንድ ጊዜም አቅጣጫዎች ይምታቱበታል። ወደ በት መመለሻ መንገዱ ይጠፋበታል። ነገር ግን አንድ ቀን የሆነው ነገር እኔን ያሳስበኝ ጀምሮአል። የጋራ ጉዋደኛችን ሊጎበኘን መጥቶ ባለባቴ አንድ ዓይነት ነገርን ደግሞ ደጋግሞ ሲናገር ከቆየ በሁዋላ የተናገረውን በሙሉ በመረሳት ምንም እንዳልትናገረ በድንገት ንግግሩን አቆመ። ያደረገው ነገር እጅግ አሳፋሪ በመሆኑ ጉዋደኛችንን ይቅርታ ጠየቅኩ። አርግጠኝ ነኝ ባለባጥ አእምሮውን ስቶታል ብለው ያሰባሉ። ያደረገውን ስነግረው በጣም ይናደዳል። ምን ችግር እንዳለበት ላውቅ አልቻልኩም።

		apologise to our friends. I'm sure they think my husband's losing his mind. When I tell him what he's doing he gets angry with me. I don't know what's wrong with him.	
6	DOCTOR:	From what you have described, your husband may have some issues with his memory, it may be dementia.	ከአገላጽሽ እንደተረዳሁት ከሆነ ባለብትሽ በማስታወስ ችሎታው ላይ ትንሽ ችግር የተፈጠረ ይመስለኛል። ምናልባትም ድምይንሻ ሊሆን ይችላል።
7	WIFE:	I have heard of dementia but I thought only very old people get it.	ስለ ድምይንሻ ሰምቼ አውቃለሁ። ነገር ግን በጣም ያረጁ ሰዎችን ብቻ የሚይዝ ይመስለኝ ነበር።
	DOCTOR:	Dementia is not a natural part of ageing and it is not mental illness Dementia is a physical illness that is caused by damage to the brain. The reason for the changes in your husband's behaviour could be caused by the changes that are happening in his brain. There are several forms of dementia the most common forms are Alzheimer's disease and vascular dementia. The symptoms of dementia may include memory loss especially remembering recent events, mood changes, people may feel sad, frightened or angry about what is happening to them and communication problems having difficulty finding the right words or slowly losing the ability to talk, read and write. But dementia affects each person differently and it's important to get a diagnosis as early as possible.	ድምይንሻ ቀጥተኛ የሆነ የእርጅና ሂደት አይደለም። እንዲሁም የአእምሮ በሽታም አይደለም፤ ድምይንሻ አካላዊ ህመም ሲሆን መነሻ ምክንያትም በአእምሮ ላይ ችግር ሲደርስ ነው። በባልሽ ላይ ላየሽው የባህሪ ለውጥ ምክንያቱም በአእምሮ ውስጥ እየታየ በመጣው ለውጥ ምክንያት ሊሆን ይችላል። የተለያዩ የድምይንሻ አይነቶች ያሉ ሲሆን በጣም የተለመዱት አይነቶች የአልዛይመርስ በሽታና ቫስኩላር ድምይንሻ ናቸው። የድምይንሻ ምልክቶች የማስታወስ ችሎታን ማጣት፣ በተለይም የቅርብ ጊዝ ክንውኖችን፣ የሰምይት መቀያየርን ያጠቃልላል። ሰዎች ተነጋግሮ የመግባባት፣ ክክለኛ ቃላትን ፈልጎ የማግኘት ወይም ቀስ በቀስም የመነጋገር የማንበብና የመጻፍ ችሎታቸው ሲቀንስ የመከፋት ፤ የመፍራት ወይም የመናደድ ስሜት ሊሰማቸው ይችላል። ይሁንና ድምይንሻ እያንዳንዱን ሰው በተለያየ ሁኔታ ስለሚያጠቃ፤ በተቻለ መጠን በቶሎ ምርመራ ማድረግ ጠቃሚ ነው።
9	WIFE:	What should I do?	ምን ማድረግ ይኖርብኛል?
10	DOCTOR:	Your husband should come and see me as soon as possible. When he comes, I will start by talking with you and your husband to get a better picture of what has been happening to him. I will then give your husband a full physical examination	በተቻለ ፍጥነት ባልሽ መጥቶ ሊያዩኝ ይገባል። ከመጣም በሁዋላ ንግግርን ካንቺ ጋር ከዚያም ከባልሽ ጋር በማድረግ ምን እንዳጋጠመው ግልጽ የሆነ ግንዛብይ ይኖረኛል። ከዚያም ለባልሽ ሙሉ የሆነ አካላዊ እና የደም ምርመራ እስጠየቃለሁ። ተመሳሳይ የሆነ ምልክት ያላቸውና ሊከሰቱ የሚችሉ የጤና ጠንቆች ማለትም እንደ ዲፕረሽን፣ ጭንቀት ወይም ተላላፊ በሽታ ይዘውት መሆኑን ማወቅ ይኖርብኛል። የማስታወስ ችሎታውንም ጥቂት ቀላል ጥያቄዎችን በመጠየቅ እፈትነዋለሁ። እንዳንድ ስራዎችን በመስጠትም ምን ያህል ቅደም ተከተሎችን ተከትሎ እንደሚሰራ እፈትነዋለሁ። ከዚያ በሁዋላም አስፈላጊ ከሆነ ተጨማሪ ምርመራ እና ምናልባትም የጭንቅላት ልዩ ራጅ በማንሳት በአእምሮው ላይ ምን እንደተከሰተ ማየት ወደሚችል ልዩ ሃኪም

		and get him to have a blood test. I want to rule out or identify other possible medical conditions like depression, stress or infection, which can also create similar symptoms in the early stages. I'll test his memory by asking a few simple questions and I will also test to see how well he can follow instructions by giving him a task to complete. Then, if necessary, I would refer your husband to a specialist who will do other tests and maybe run a brain scan to identify if any changes are happening in his brain. The specialist will be able to give us a definite diagnosis of what is happening to your husband.	እመራዋለሁ። ልዩ ሃኪሙ በባልሽ ላይ በትክክል ምን እንድተከሰት እርግጠኛ የምርመራ ውጥት ይነግረናል።
11	WIFE:	Thank you doctor. It's helped to talk to a professional about this – I've had an awful feeling about this. I'll organise an appointment for my husband right away.	አመሰግናለሁ ዶክተር። የነበረኝ ስሜት በጣም መጥፎ ነበር። በዚህ ጉዳይ ላይ ከባለሙያ ጋር መነጋገር ጠቃሚ ነው። አሁኑኑ ለባለቤቱ ቀጠሮ እይዛለሁ።
12	-	If you are worried about the behavior of someone you know, ring the National Dementia Helpline on 1800 100 500 delivered by Alzheimer's Australia. An interpreter service is available to assist. Speaking to someone who knows about memory loss can be really helpful.	የሚያውቁት ሰው ባህሪን በተመለከተ አሳሰብዎት ከሆነ ለብሄራዊ ድምጽን እርዳታ መስመር (National Dementia Helpline) በ1800 100 500 ይደውሉ። መልእክቱ የቀረበው በአልዛይመር አውስትራሊያ ሲሆን፤ የአስተርጓሚ አገልግሎትም አለን። ከሚያውቁት ሰው ጋር የመርሳት ችግርን በተመለከተ መነጋገር በጣም ጠቃሚ ነው።
13	-	This is a Dementia Community Support Grant Program funded through the Australian Government's Department of Health and Ageing and developed by the Australian Multicultural Foundation.	ይህ የድምጽን ማህበረሰብ እርዳታ ልግስና ፕሮግራም ድገማ ያገኘው በአውስትራሊያ መንግስት ዲፓርትመንት ኦፍ ህይልዝ አይንድ አይጂይንግ እና የጎለበተው በአውስትራሊያ መልቲካልቸራል ፋውንድሽን ነው።

SCRIPT 2			
14	INTRO:	This is part two of a three series program which will cover information about dementia. The final session will allow for a talk back session where by listeners can ring in and ask questions about dementia to a general practitioner.	ይህ ድምጽንሻን በተመለከተ በተከታታይ ከሚቀርቡት ሶስት ክፍል ፕሮግራሞች ሁለኛው ክፍል ነው። የመጨረሻው ክፍል ፕሮግራም አደማጮች ድምጽንሻን በተመለከተ ወደአስቀድሞ ስልክ በመደወል ጥያቄያቸውን ለአጠቃላይ ሃኪም እንዲያቀርቡ እድልን የሚሰጥ ነው።
15	-	HUSBAND AND WIFE (Mr. & Mrs. XXX) ARE AT THE DOCTOR'S SURGERY TO DISCUSS HUSBAND'S SYMPTOMS AND DIAGNOSIS.	ባልና ሚስት ( አቶ...ወ/ሮ....) ስለባልየው ምልክቶችና ምርመራ ለመወያየት ዶክተር ጋር ተገኝተዋል።
16	DOCTOR:	Good to see you Mr and Mrs XXX. Mr. XXX your wife has been worried about you lately, can you tell me how you've been feeling over the past few months?	ስለመጣችሁ ደስ ብሎኛል አቶ...ወ/ሮ.... ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ሚስትዎ ስለርስዎ እየተጨነቁ ነው። ባለፉት ጥቂት ወራት እንዲት ይሰማዎት እንደሆነ ይነግሩኛ?
17	HUSBAND:	I feel fine. My wife thinks there's something wrong with me just because I forget things every now and then. I know sometimes I get a little confused when I'm driving but that's probably just my age. I am 72 after all. I think my family is overreacting.	ደህና ነኝ። አልፎ አልፎ ነገሮችን ስለምረሳ ሚስትዬ ችግር አለበት ብላ ታስባለች። አንዳንድ ጊዜ መኪና ስነዳ ትንሽ እንደምደናገር አውቃለሁ። ምናልባትም እድምዬ ይሆናል። ለማንኛውም 72 አመቲ ነው። እንደምገምተው ከሆነ ብይተሰባችዎ ነገሩን አጋነውታል።
18	DOCTOR:	Tell me about this feeling of confusion you have when you're driving. When did it start?	መኪና በምትነዳ ጊዜ የሚሰማዎትን ግራ የመጋባት ስምዶት እስቲ ይነገሩኝ? መቼ ስ ነው የጀመረዎት?
19	HUSBAND:	I don't know exactly, maybe five, six months ago. It's nothing really, sometimes I just forget where I am and I need a bit of time to remember whether I should turn right or left. I'm probably not paying attention to where I'm going.	በአርግጠኝነት አላውቀውም። ምናልባት ከስድስት ወር በፊት ይሆናል። ያንን ያህል የሚወራ አይደለም። አንዳንድ ጊዜ የት እንዳለሁ እረሳለሁ። ወደ ቀኝ ወይም ወደ ግራ ማጠምዘዝ እንዳለብኝ ግራ ይገባኛል። እናም የት እንዳለሁ ለማስታወስ ትንሽ ሰአት እፈልጋለሁ። ምናልባትም ወድየት እንደምሂድ በደንብ ስላላስተዋልኩ ይሆናል።
20	DOCTOR:	Has this been happening every time you drive?	በሚነዱ ጊዜ ሁሉ ይህ ያጋጥምዎታል?

21	HUSBAND:	Not every time but it is happening more often lately. It does scare me a little because it makes me feel silly.	ሁልጊዜ አይደለም ግን ከቅርብ ጊዜ ወዲህ ቶሎ ቶሎ ያጋጥመኛል። በጥቂቱም ቢሆን ያስፈራኛል። ተራ የሆነኩ ይመስለኛል።
22	DOCTOR:	Tell me about some of the other things you have difficulty remembering.	ልይሎች ለማስታወስ ችግር ያሉብዎት አንዳንድ ነገሮች ይንገሩኝ?
23	HUSBAND:	Well, to tell you the truth, I've noticed that I'll forget our friends' names and sometimes I can't even remember the name of everyday objects like spoon or comb. It's like it's on the tip of my tongue...I get angry when the word doesn't come into my head; it's very frustrating especially when I'm talking to friends. My wife keeps reminding me but it doesn't seem to stay in my head. I often wondered if I was losing my mind.	እውነቱን ለመናገር ያንዳንድ ጉዋደኞቻችንን ስም ማስታወስ እንደተሳነኝ ተገንዝብያለሁ። እንዲሁም አንዳንድ ጊዜ የእለት ተእለት መገልገያዎችን እንደ ማንኪያ ወይም ማበጠሪያ ስም አላስታውስም። ቃሉ አፍይ ላይ ያለ ይመስለኛና ከጭንቅላቱ ሳይመጣ ሲቀር እናደዳለሁ። በተለይ ከጉዋደኞች ጋር ሳወራ በጣም ተስፋ እቆርጣለሁ። ሚስቴም በተደጋጋሚ ብታስታውሰኝም በጭንቅላት ውስጥ ግን የሚቀር አይመስለኝም። በዙ ጊዜም አስተሳሰቤን የሳትኩ ይመስልኛል።
24	WIFE:	And he keeps repeating the same things over and over again. The boys sometimes lose their patience with him and tell him to be quiet. That makes him very upset and he won't talk to anyone for hours.	በተጨማሪም ተመሳሳይ ነገርን ደግሞ ደጋግሞ ያናገራል። አንዳንድ ጊዜ ወንዶች ልጆቻችን ትእግስታቸውን በማጣት ዝም እንዲል ይነግሩታል። ደግሞ በጣም ስለሚያናድደው ከዚያ በሁዋላ ከማንም ጋር ለስህተት አያወራም።
25	DOCTOR:	Mr. XXX it seems to me you are aware that you have difficulties with your memory and you are also feeling anxious, depressed and angry about your forgetfulness. I think we need to deal with this issue right away and I'd like to send you to a specialist who will do some tests to assess your memory. He may also want to do a brain scan so we can get a better picture of what is happening in your brain. But firstly, I want to give you a full physical examination and a blood test. The	አቶ.....እንደሚመስለኝ በማስታወስ ችሎታዎት ላይ ችግር እንዳሉብዎ የተረዱት እና ነገሮችን በመርሳትዎም ምክንያት የጭንቀት እና ቁጣ ስምዶት ያሉብዎትም ይመስለኛል። እንደሚመስለኩ በችግሩ ላይ ባስቸኩዎ ይመስራል። የማስታወስ ችሎታዎትን በተመለከት መረመራ ከሚደርግ ወድ ልዩ ህኪም ጋር እመራዎታለሁ። ፤ምናልባትም የጭንቅላት ራጂ ማድረግ ይፈልግ ይሆናል። በዚህም በጭንቅላት ውስጥ ምን እየተከናወነ እንዳለ ግልጽ የሆነ መረጃ ይኖረናል። ነገር ግን ከዚያ በፊት ሙሉ አካላዊ ምርመራ እና የደም ምርመራ አዝልዎታለሁ። ምን ችግር እንደተፈጠረ ቶሎ ካወቅነው፣ ትክክለኛውን እርዳታ እና ህክምና በቶሎ ያገኛሉ።

		sooner we find out what is going on, the earlier you can get the right help, treatment and support.	
26	HUSBAND:	My wife said you think I have dementia?	ሚስትዬ እርስዎ ድምጻችንን እንዳለብኝ ያስባሉ?
27	DOCTOR:	We need to do these tests first to make sure that we make the right diagnosis	ትክክለኛውን የምርመራ ውጤት ለማግኘት በቅድሚያ ምርመራውን ማድረግ አለብን።
28	HUSBAND:	Thank you doctor. Even though I'm not quite sure what is going on in my head at least I know that I have taken the first step and it's a relief to talk about it.	አመሰግናለሁ ዶክተር። ምንም እንኳን በጭንቅላትዬ ውስጥ ምን እየተከናወነ እንደሆነ እርግጠኛ ባልሆንም ፤ መጀመሪያ መደረግ ያለበትን በማድረግ እና ስለጉዳዩ በመነጋገር እጩይታ ተሰምቶኛል።
29	DOCTOR:	Mr. XXX try not to feel guilty or silly about what is happening to you. This is not in your control. And don't think it's your fault or that you've done anything wrong. And certainly you are not losing your mind.	አቶ.... የጥፋተኝነትም ሆነ ተራ የመሆን ስምዶት እንዳይሰማዎ ይሞክሩ። ይህ በእርስዎ ቁጥጥር ውስጥ ያለ አይደለም። የእርስዎ ችግር ነው ብለውም ወይም ስህተት እንደሰሩ አያስቡ፤ በርግጥም አእምሮዎ ከቁጥጥር ውጭ አይደለም።
30	-	If you are worried about the behavior of someone you know, ring the National Dementia Helpline on 1800 100 500 delivered by Alzheimer's Australia. An interpreter service is available to assist. Speaking to someone who knows about memory loss can be really helpful.	የሚያውቁት ሰው ባህሪን በተመለከተ አሳሰብዎት ከሆነ ለብሄራዊ ድምጻችን እርዳታ መስመር (National Dementia Helpline) በ1800 100 500 ይደውሉ። መልእክቱ የቀረበው በአልዛይመር አውስትራሊያ ሲሆን፤ የአስተርጓሚ አገልግሎትም አለን። ከሚያውቁት ሰው ጋር የመርሳት ችግርን በተመለከተ መነጋገር በጣም ጠቃሚ ነው።
31	-	This is a Dementia Community Support Grant Program funded through the Australian Government's Department of Health and Ageing and developed by the Australian Multicultural Foundation.	ይህ የድምጻችን ማህበረሰብ እርዳታ ልግስና ፕሮግራም ድጎማ ያገኘው በአውስትራሊያ መንግስት ዲፓርትመንት ኦፍ ህይልዝ አይንድ አይጂይንግ እና የህልውናው በአውስትራሊያ መልዕክተኛ ፋውንደሽን ነው።

SCRIPT 3			
32	INTRO:	This is the final program of a three series which will cover information about dementia. The final session will allow for a talk back session where by listeners can ring in and ask questions about dementia to a general practitioner.	ይህ ድምይንሻን በተመለከተ በተከታታይ ከሚቀርቡት ሶስት ክፍል ፕሮግራሞች የመጨረሻው ሁለኛው ክፍል ነው። የመጨረሻው ክፍል ፕሮግራም አደማጮች ድምይንሻን በተመለከተ ወደአስተዳዮ ስልክ በመደወል ጥያቄያቸውን ለአጠቃላይ ሃኪም እንዲያቀርቡ እድልን የሚሰጥ ነው።
33	-	MR. & MRS. XXX DISCUSS THEIR LIVES AFTER RECEIVING MR. XXX'S DIAGNOSIS OF DEMENTIA.	( አቶ...ወ/ሮ....) አቶ.....ድምይንሻ እንዳለባቸው በምርመራ ከታወቀ በሁዋላ ስለህይወታቸው ውይይት ያደርጋሉ
34	WIFE:	My sons felt their father was always angry. He was forgetting things a lot, making mistakes with driving and saying strange things to our friends. We should have taken him to see a doctor a lot earlier. I just thought he was getting old and was totally unaware of dementia. I think people need to be much more aware of the symptoms.	ወንዶች ልጆቻይ አባታቸው ሁልጊዜ ቁጡ ነው ብለው ያስባሉ። ብዙ ነገሮችን ይረሳል። መኪና ሲነዳ ስህተቶች ይፈጥራል። እንዲሁም ያለተለመዱ ነገሮችን ለጉዋደኞቻችን ይናገራል። ከዚህ በጣም ቀደም ብለን ሀኪም ጋር መውሰድ ነበረብን። ለእንደ የመሰልኝ እያረጃ እንደሆን እና ሙሉ ለሙሉም ስለ ድምይንሻ እውቀቱም አልነበረኝ። እንደማስብው ሰዎች ስለምልከቶቹ በስፋት ማወቅ ይኖርባቸዋል።
35	HUSBAND:	I knew that something wasn't right with me but I didn't know what. I thought I was losing my mind. When my wife told me to go to the doctor, I said no. I guess at some level, I was scared of what he might find. But my sons and wife persisted and I finally gave in.	የሆነ ትክክል ያልሆነ ነገር በውስጥዬ እንዳለ አውቃለሁ። ግን ምን እንደሆነ አላውቅም። እንደማ አእምሮዬን ላጣ መሰሎኝ ነበር። ሚስጥይ ዶክተር ጋር እንድህይድ ስትነግረኝ፤ አልህይድም አልኩዋት። እንደምገምተው በተወሰነ ደረጃ ምን ያገኝብኛል ብዬ ፈርኝ ነበር። ይሁንና ሚስጥይ እና ወንዶች ልጆቻይ ደግመው ስላሳሰቡኝ በመጨረሻ ተሸነፍኩ።
36	WIFE:	When the doctor told my husband he had dementia he was upset. It was a terrible shock for him. And it was a shock for all of us. But there was also a sense of relief. Finally we could make sense of his behaviour. All the stress and wondering what was wrong suddenly went away. We had a diagnosis and now we could do something about it.	ዶክተሩ ድምይንሻ እንዳለበት ለባለብይትይ ሲነግረው ተናደደ ነበር። አስደንጋጭ ሁንይታ ነበር ለእሱ። እንዲሁም ለሁላችንም አስደንጋጭ ነበር። ነገር ግን የእጩይታ ስምይትም ነበረው። በስተመጨረሻም ሁላችንም በባህሪ አንድ ነገር ማድረግ ቻልን። የተፈጠረው ችግር ምን ይሆን የሚለው ጭንቀታችን በሙሉ ውዲያ ጠፋ። ውጥዩቱን አግኝተናል አሁን የሆነ ነገር ማድረግ እንችላለን።

37	HUSBAND:	<p>The doctor gave us some good advice. He told me about different types of treatment and put us in touch with Alzheimer's Australia. They came over and talked to us about many different things. They even brought an interpreter, which made it a lot easier for my wife and me. I remember we asked many questions that day. They were very helpful.</p>	<p>ዶክተሩ እንዳንድ ምክሮችን ሰጥቶናል።የተለያዩ አይነት ህክምና እንዳልው እና ከአልሃይመር አውስትራሊያ ጋር ግንኙነትን ፈጥሮልናል።መጥተውም ስለተለያዩ ነገሮች አነጋግረውናል።አስትርጉሞችም በማምጣት ለእንደ እና ለሚሰጡት ሁኔታዎች ቀላል እንዲሆን አድርገውልናል።በዚያ ቀን ብዙ ጥያቄዎችን መጠይቅዎንም አስታውሳለሁ።በጥሩ ሁኔታ ረድተውናል።</p>
38	WIFE:	<p>The support we have received from everyone, family, friends and Alzheimer's Australia has been wonderful. I have been telling my family and friends about dementia. I think people don't understand this disease and there needs to be more awareness and information.</p>	<p>ከብይትሰብ፡ከጉዋደኞቻችንና ከአልሃይመር አውስትራሊያ ከሁሉም ያገኘነው እርዳታ በጣም ጥሩ ነው።ለብይትሰቦች እና ጉዋደኞች ስለድምዳሜ ስናገር ነበር።እንደምንገምተው ሰዎች ስልበሽታው አይገባቸውም።ስለዚህ ተጨማሪ ግንዛብዎን ለማስጨበጥ እና መረጃ ለማድረስ ተጨማሪ ስራ መሰራት አለብት።</p>
39	HUSBAND:	<p>It hasn't been easy for me to accept that I have dementia but slowly, with the help of family and friends I am learning how to live with it. I make sure that my lifestyle is healthy, I try to exercise more, I've stopped smoking and I've started reading again. I don't feel silly any more if I forget someone's name or if I can't find the right word. My wife and children are more understanding. We know that this disease isn't something I can control.</p>	<p>ድምዳሜን እንዳለብኝ ለመቀበል ለእንደ ቀላል አልነበረም።ነገር ግን በብይትሰብ፡ እና ጉዋደኞቻችን እርዳታ ከበሽታው ጋር እንድይታዩ መኖር እንደምችል እየተማርኩ ነው።የህይወት መንገድ ጠይናማ እንዲሆንም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ አድርጋልለሁ።፤ሲጋራ ማጨስን አቁምዎ ማንበብ ጀምረያለሁ።፤የሰዎችን ስም ወይም ትክክለኛን ቃል ማስታወስ ባልችል የተሰፋብሰነት ስምደት ከዚህ በሁዋላ አይሰማኝም።ሚስትዬ እና ልጆቼ በበለጠ ይረዱኛል።በሽታው እንደ በግልጽ የምቆጣጠረው እንዳልሆነ ተረድተናል።</p>
40	WIFE:	<p>Sometimes it can be very hard and sad seeing my husband this way. But support is the key that helps both of us cope with daily life. The support from my family, friends and Alzheimer's Australia means that sometimes I can go out with my friends</p>	<p>አንዳንድ ጊዜ ባለብይትዬን እንደዚህ ሆኖ ማየት ያሳዝናል።ነገር ግን ቁልፉ ነገር ያገኘነው እርዳታ ከእለት ተእለት ህይወታችን ጋር ተጣጥመን እንድንኖር አድረጎናል።ከብይትሰብ፡ከጉዋደኞቻችንና ከአልሃይመር አውስትራሊያ ያገኘነው እርዳታ ማለት ለእንደ ከጉዋደኞቻችን ጋር እንደልብይ ብወጣም ባለብይትዬ ምንም እንደማይሆን አውቃለሁ።</p> <p>አንዳንድ ጊዜም በመምጣት እና ባለብይትዬን በመውሰድ የራሴን ስራ እንድሰራ ጊዜ ይሰጡኛል።ሁሉም የሚሉኝ ይህንን ነው።እንደ ተንከባካቢ እንደመሆንዬ መጠን ጥይነኛ እና ደህና መሆን አለብኝ።የአጭር ጊዜይ</p>



		<p>and know my husband is safe. Other times they come over and take him out and this gives me a little bit of time to do the things I need to do. Everyone says that because I am the carer I need to make sure that I am healthy and well too. I know how important it is to take a break, even just to go for a short walk or have a good laugh with a friend. Talking to someone is also very helpful. I feel I can cope better, I know I'm not alone.</p>	<p>እረፍት ወይም ከጉዋደኛ ጋር መጫወት መሳቅ ምን ያህል ጠቃሚ መሆኑን ጠንቅቅይ አውቃለሁ።ከሌሎች ሰዎች ጋር መነጋገርም ጠቃሚ ነው።የሚሰማኝም ስምይት ችግሩን መቁዋቁም እንደምችል ነው።በቻይን ያለመሆንይንም አውቃለሁ።</p>
41	-	<p>If you are worried about the behavior of someone you know, ring the National Dementia Helpline on 1800 100 500 delivered by Alzheimer's Australia. An interpreter service is available to assist.</p> <p>Speaking to someone who knows about memory loss can be really helpful.</p>	<p>የሚያውቁት ሰው ባህሪን በተመለከተ አሳሰብዎት ከሆነ ለብሄራዊ ድምይንሻ እርዳታ መስመር (National Dementia Helpline) በ1800 100 500 ይደውሉ።መልእቱ የቀረበው በአልዛይመር አውስትራሊያ ሲሆን፤የአስተርጉሞሚ አገልግሎትም አለን።</p> <p>ከሚያውቁት ሰው ጋር የመርሳት ችግርን በተመለከተ መነጋገር በጣም ጠቃሚ ነው።</p>
42	-	<p>This is a Dementia Community Support Grant Program funded through the Australian Government's Department of Health and Ageing and developed by the Australian Multicultural Foundation.</p>	<p>ይህ የድምይንሻ ማህበረሰብ እርዳታ ልግስና ፕሮግራም ድጎማ ያገኘው በአውስትራሊያ መንግስት ዲፓርትመንት ኦፍ ህይልዝ ኦይንድ ኦይጂይንግ እና የጎለበተው በአውስትራሊያ መልቲካልቸራል ፋውንድሽን ነው።</p>