

Faktablad- Stöd till dig som hjälper- somaliska.

Taagero la siinayo adiga wax caawinaya.

Ma leedahay qof qoyskaaga ka mid ah amaba saaxiibkaa ah oo kaaga baahan caawinaad iyo taagero badan? Inaad gargaare nooqoto waa xaalad aad u culus mararka qaar. Waxaan ku siinaynaa kaalmo iyo fursad aad kula xiriirto dadka ay xaaladdiinnu isku midka tahay.

Xarunta Qaraabada (anhörigcenter)

Qofka qaraabada ah aad ayuu muhiim ugu yahay qofkiisa xanunsan lakiin waxaad mararka qaar u baahan tahay caawinaad iyo wakhti u gaar ah naftaada. Xaruntan (anhörigcenter) waa hay'ad loogu talagalay qaraabada taageerta ama daryeesha qof sabab kastaba ha,ahaatee. Qofka aad daryeelaysid uma baahna inuu ahaado qof ka mid ah qoyskaaga. Wuxuu ahaan karaa saaxib, deris iyo wixii la mid ah.

Waxaa dhicii kartaa inaad aqoonsan doonta mid ka mid ah xaaladaha hoos ku xusan.

- Saxiibteey way walwashaa oo waxay i soo wacaa maalin walba. Wakhti badan inaan siiyo ayay u baahan tahay oo nafteyda wakhti uma helo.
- Waxaan ka walwalsanahay wiilkeyga oo isticmaalo mukhaadaraad oo hadana marwalbo guriga kamaqan. Markuu guriga imaadana lacag doonayo. Waxaan ku welwela gormeey booliska ku soo wici doonan oo wuu dhintay lagu dhihi doona.
- Xigtadeyda la'aantay ma noolan karo oo caawinaadayda kama maarmo. Waxaan ka walwala in wax ku dhacaan intaan shaqada ama dugsiga jiro.
- Waxaa welwel igu haya ubadkayga qaangaarka ah oo jirdil iyo dawacya ku qabo reerkooda.

Yaa nala soo xiriiri kara?

Waxaan soo dhaweyneynaa dhammaan dadka u baahan kaalmo si ay u awoodaan inay taageero iyo caawinaadba ugu fidiyaan dadkooda iyo qaraabadooda. Waad na soo wici kartaa ama fariin ayaad noo soo diri kartaa.



Anhörigcenter
Nyköpings kommun
Odd Fellows Gränd 1
Tfn 0155-45 74 10
anhorigcenter@
nykoping.se

www.nykoping.se
sök på Anhörigcenter

Sirta qofka marnabo ma bixino.

Ma u baahnid inaad magacaaga sheegtid markaad nala soo xiriiraysid. Sirta qofka iyo macluumaadkiisaba ma bixinayno oo qof kale ma,ogaanayo inaad nala soo xiriirtay.

Taageero bilaash ah.

Xarunteena waxay kugu caawin kartaa latalin lacag la'aan ah iyo wadahadal shakhsiyeed oo aad kaga hadli kartid waxii taageero ah ee aad u baahan tahay. Wixii casharro iyo waxbarasho ah waxaa loo bixin doonaa marba sidii loogu baahdo.

Waxaan la shaqaynaa jaaliyadaha iyo hay'adaha kale ee degmada iyo gobolka ee iyagana sidoo kale bixiyo barnaamijkan.

Waxaan ku wargalin doonnaa dhammaan wixii taageero ah ee aan bixinno iyo inaan kuu tilmaanno meesha kaa caawin karta wixii intaa ka badan.



Anhörigcenter
Nyköpings kommun
Odd Fellows Gränd 1
Tfn 0155-45 74 10
anhorigcenter@
nykoping.se

www.nykoping.se
sök på Anhörigcenter