خەمۆکی

هەموان ئەکرێت جاروبار هەست بە دڵتەنگی و خەم بکەن، بەڵام وا ئاساییە کە نەمێنێ و مرۆڤ لە تازەوە هەست بە باشی ئەکات. کەسێک کە خەمۆکی هەبێت بۆ ماوەیەکی درێژ پەست و خەمداگرتووە و پێویستی بە یارمەتییە. بۆ ئەوەی دیسان دڵخۆش بێت. لەوانەیە کەسێک کە خەمۆکی هەیە نەتوانێت کار بکات.، پێویستی بە خەوی زۆر هەبێت و ئەکرێت مرۆڤ بەلایەوە دژوار بێت کە شتگەلی ئاسایی بکات، وەک بۆ نموونە بچێتە دەرەوە و خواردن دروست بکات.

مرۆڤ لەوانەیە جاروبار تووشی خەمۆکی ببێت پاش ئەوەی شتێکی ناخۆش لە ژیاندا هاتۆتەپێش. جاروبار مرۆڤ تووشی خەمۆکی ئەبێت بەبێ ئەوەی هیچ شتیکی ناخۆش لە ژیاندا ڕوویدابێت بەبێ ئەوەی مرۆڤ بزانێت بۆچی وا خەم دایگرتوە. هەدێکی دیاریکراو لە کەسان فرە جاران خەمۆکی یان تووش ئەبێت.

ئایا تۆ و باوانەکەت ئەتوانن چ یارمەتییەک وەربگرن؟

ئەوەی خەمۆکی هەیە ئەتوانێت جۆری جیاواز لە یارمەتی وەربگرێت بۆ ئەوەی تەندروستی باشتر بێت. مرۆڤ لێرە ئەتوانێت جۆرەهای جیاواز لە یارمەتی بە دەرمان وەربگرێت و هەموو خێزانەکە بتوانن لەگەڵدا بن. گەر دەرمان یان گوتوبێژ سوودی نەبوو ئەوا مرۆڤ ئەتوانێت چارەکاری بە کارەبا وەربگرێت. ئەوە بەو شێوەیە ئەبێت کە مرۆڤ تەوژمی کارەبا بە مێشکیدا بۆ ماوەی چەند چرکەیەک ئەبرێت. ئەمە هەمیشە لە نەخۆشخانە ئەکرێت و مرۆڤ هەمیشە خەوێنراوە، کەوابوو ئازاری نییە. جاروبار پێویست ئەکات کە مرۆڤ بۆ ماوەیەکی درێژتر لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە و جاروباریش مرۆڤ بۆی هەیە پاش چەند کاژێرێک بۆ ماڵەوە بڕواتەوە. زوربەی جاران مرۆڤ چارەکاریی کارەبایی تا ماوەیەک چەند جارێک لە هەفتەیەکدا ئەیدرێتێ.

تۆ وەک منداڵێک ناتوانیت هیچ شتێک بکەیت بۆئەوەی باوانەکەت تەندروستی باشتر بێت، بۆ ئەم مەبەستە پێویست بە کارزان ئەکات. ئەوەش خەتای تۆ نییە کە باوانەکەت نەخۆشە. تۆ مافی ئەوەت هەیە بزانیت باوانەکەت چی لێ بەسەردێت و چ یارمەتییەک وەرئەگرێت. تۆ ئەتوانیت، لێرە لە نەخۆشخانە، لەکەسێک بپرسیت، بۆ نموونە لە دوکتۆری باوانەکەت.

لەوانەیە زۆر دژوار بێت کە باوانێکت هەبێت کە تەندروستی باش نییە و تۆش ئەگەر ئەتەوێت ئەتوانیت یارمەتی وەربگریت. ئەوە لەوانەیە بۆ نموونە، ئەوە بێت کە قسە لەگەڵ یەکێکدا بکەیت کە هەستکردنی تۆ چۆنە کە باوانەکەت نەخۆشە یاخود چاوت بە کەسانی تر بکەوێت کە لە هەمان دۆخدان. گەر ئەتەوێت ئەتوانیت قسە لەگەڵ دوکتۆری باوانەکەت بکەیت یاخود قسە لەگەڵ یەکێکی تر لێرە لە نەخۆشخانە بکەیت.

تۆ تەنیا نیت

تۆ ئەتوانیت بجیتە ئینتەرنێت و چاو لەم بەستەوانە(لینکانە) بکە:

maskrosbarn.org • bris.se • kuling.nu

hjarnkoll.se • 1177.se – våga berätta • umo.se

تۆ ئەتوانیت تەلەفۆن بۆ ئێرە بکەیت بۆ ئەوەی کەسێکت دەست کەوێت
قسەی لەگەڵدا بکەیت یاخود بچۆ ناو گرووپێک لە کەسانی تر کە ئەوانیش
شتی لێکچوو بەوەی لە تۆ ڕوویداوە بەسەر ئەوانیشدا هاتوە:

Cumulus i Nyköping:

0155–24 81 01

دووشەممە، چوارشەممە، پێنجشەممە، هەینی ٩ ـ ١٠
یاخود سێشەممە کاژێر ١٣ تا ١٤

خەمۆکی
Landstinget
Sörmland
www.landstingetsormland.se