

CAAWINTA QOF QABO CUDURKA WAALIDA/DHIMIRKA (DEMENTIA) SI UU KU LADNAADO XILLIGA FAYRUSKA KORONA



5 farriimo muhiim ah ee ku toosan
xubinada qoyska ama saaxiibada daryeelo
qoys ama saaxiib

Cudurka Fayruska korona wuxuu culays saarey qof walba, laakiin gaar ahaan dadka daryeelo qof qaba cudurka waalida. Halkan ka hel taloyin fudud ee loogu talagalay in lagugu caawiyo fududeynta xaaladda. Qof walba xaaladiisa wuu ka duwan yahay midka kale, sidaa awgeeda qaar ka mid ah taloyinka waxtar ayeey lahaan karaan, kaasoo ku xiran xaalladdaada shakshiyeed.

Buugyarahaan wuxuu isticmaalaa ereyga 'daryeelayaasha' kaasoo loola jeedo xubin qoys ama saaxiib daryeelo qof ay qaraabo yihiin ama saaxiib qabo cudurka waalida.



Ku joog si ammaan iyo nabad ah

Raac taloyinka Dawladda ku qoran bogga internetka Carers UK oo ku saabsan ku joogidda si nabad ah, oo ku jiro taloyin gaar ah ee ku toosan daryeelayaasha. Qorshe samee wixii aad samayn kartid haddii aad xanuunsato iyo ka fikir qofta aad la hadli kartid haddii aad dareento in culays badan ku saaran yahay.



Ku joog si isku xir leh

Xiriir joogto ah la yeelo qoyskaaga iyo saaxiibadaada iyo qofka aad daryeesho ku dhirrigeli inay ayagaba sidaas sameeyaan.



Hay dareen ujeeddo leh

Samee liiska shaqoyinka iyo waxqabadyada aad jeceshahay inaad sameyso iyo samee waxqabad joogto ah aad ka hesho. Kani wuxuu ahaan karaa sameynta hiwaayado ama dib u bilowga kuwo horey.



Ku joog si firfircoon

Ku joog hab firfircoon aad ka hesho. Jimicsi maalin walba ka qabo dibedda haddii aad awooddo, ama gudaha haddii uu suurto gal ahayn.



Ku joog dareemo fiican

Xaaladda xaadirka wuxuu cadaadiska iyo jaahwareerka daryeelida ka dhigi doonaa mid ka sii dhib badan. Ha isku dayin inaad kaligaaga halgamto. Taageero codso haddii aad waqti u baahan tahay.

**XAALADDAAN
WAAN ISLA DHAAFI
DOONNAA IYO WAA
SKU IMAAN DOONNAA
MAR LABAAD**

Sii aqri si aad u hesho taloyin dheeraad ah...

KU JOOGIDA SI AMMAAN IYO NABAD AH

- Waxa ugu muhiimsan waa in naftaada iyo midda qofta aad daryeesho ku hayso si ammaan iyo nabad ah. Bogga internetka Carers UK waxaa ku qoran taloyin Dowladeed badan ee ku saabsan sida kani loo sameeyo, oo ku jiro taloyin gaar ah ee ku toosan daryeelayaasha.
- Qorshe samee haddii aad xanuunsato, ay ku jirto nooca daryeelka iyo taageerida loo baahan yahay iyo faah faahinta xiriirka dadka ina caawin karo iyo xasuuso inaad casriyeyso markii loo baahdo.
- Ka fikir qofka aad la hadli kartid haddii xaaladda sii xumaado, ha ahaadaan qoys ama saaxiibo, urur xaafadeed ku caawin karo, qof ka shaqeeyo Carers UK, adeegga daryeelka bulshada ee golahaada deegaanka, ama xittaa kaniisaddada ama masaajidkaada haddii aad qayb ka tahay.



- Warqado dhig meelo kala duwan ee guriga si aad qofka aad daryeesho ugu xasuusiso tallaabayinka ammaanka, ay ku jirto ku jogida si ammaan ah iyo gacan dhaqidda joogtada ah. Waxaa caawinaad leh inaad 'tusiso' tallaabayinka ammaanka, tusaale ahaan adigoo sheegaayo goorta aad gacmahaada dhaqeyso.

Haddii aadan la noolayn qofta aad daryeesho...

- Ka fikir hab uu tiknolojiiyada kuu caawin karo. Kani waxaa ka mid ah silsiladda digniinta, ama qalab kamero ee ku xiran barnaamjka telefoonka caaqilka. Waxaad xittaa internetka ka qaban qaabin kartaa keenida cunto iyo daawo adigoo xulanaayo waqti gaar ah. Golaha Deegaanka ama urur ku taageero ayaa xittaa lahaan karo koox mutaddaawac bulshadeed ee ku caawin karo.

KU JOOGIDA SI ISKU XIR LEH

- Xiriir joogto ah la yeelo qoyskaaga iyo saaxiibadaada. Samee liiska dadka la wici karo iyo gorta la wici karo. Ha hilmaamin inaad dariska weli la sheekaysan kartid adigoo ku talagalaayo masafo ammaan ah. Waxaad xittaa la kulmi kartaa qof ka socdo guri kale haddii aad masafo 2 mitir (6 fiit) ah indinka dhexeeyo.
- Haddii aad qabtid telefoonka gacanta, waxaad barnaamajka WhatsApp kula sheekaysan kartaa kooxo. Haddii aad internetka geli kartid, waxaad qoys iyo saaxiibo la xiriiri kartaa adigoo isticmaalaayo skype ama Zoom. Sidoo kaleba, xubinada kale ee jaaliyaddaada iyo kuwa aad xiiseyso ayaad ka heli kartaa kooxaha internetka iyo madalada wada hadalka.
- Ku caawi qofta aad taageerto inay la xiriiraan dadka kale ayagoo isticmaalaayo telefoon, warqado, email, ama wicitaanyada fiideyowga. Ka hadal dadka muhiimka ah ee noloshooda iyo soo saar sawirada aad isla fiirin kartiin iyo soo bandhig. Haddii dalalka kale ku leeyihiin qoys iyo saaxiibo, waxaad qofta ku caawin kartaa inuu ayaga la sameeyo wicitaanka Skype ama Zoom iyo tusi sawirada.



- U xaqiji inay ammaan iyo nabad yihiin iyo xasuusi waqtiyo ka mid ah noloshooda. Ka hadal waxa ay rabaan inay ka hadlaan. Isku day inaad dulqaad lahaato haddii loo baahan yahay inaad ku celceliso. Haddii ay isku buuqsan yihiin iyo kala garan karin dadka, meelaha ama waqtiyada, ha saxin haddii uu kaasi ka xanaajin doono.
- Waxaa jiro dad badan aad wici kartid si aad ka hesho talo iyo taageero, sida ururyada xaafadda, ama khadka taageerida ee Xiriirka Ururka Waalida (Alzheimer's Society Dementia Connect), haddii aad soo wacdo waxaa lagu qaban qaabin karaa adeeg turjubaan.

Haddii aadan la noolayn qofta aad daryeesho...

- La xiriir, haseyeeshee waxaad xittaa saxiibada iyo qoyska kale ku dhirrigelin kartaa inay sidaasi sameeyaan. Waxaa caawinaad leh inaad sameyso jadwal si qofta xiriir joogto ah la siyo maalinta oo dhan.
- Waxaa suurtoagal ah inay jiraan dad kale ee meel fog ka bixin karo xiriir bulshadeed, sida dariska, xubinada masaajidka ama koox jaaliyadeed kale ee lagu kalsoon yahay. Ogow uun in qofta aad daryeesho wareeri karo markii aad dad cusub barto.

HAYNTA DAREEN UJEEDDO LEH

- Samee qorshe ku saabsan waxyaabaha la sameeyo maalin walba. Maalintaada u kala qaybi waqtiyo gaaban iyo qorshee wixii aad samayn doonto – kani wuxuu ahaan karaa waxyaabo aad u baratey ama wax cusub. Hawlaha guriga la samee wax qabadyo lagu raaxeysto.
- Jadwal taariikh ama sabuurad ayaa kugu caawin karo xasuusidda waxa aad qorshaysay.
- Samee hawlaha guriga oo aadan sameynin iyo calaamad saar liiskaaga 'waxyaabaha la rabo in la sameeyo'. Waxaad xittaa is siin kartaa abaalmarin yar, sida qubays, karinta cuntada aad jeceshahay, ama cabidda cabitaanka aad jeceshahay.
- Isku day 'dib u helidda' waxyaabaha gurigaaga ku jira, sida alaabta wax lagu qurxiyo iyo sawirada iyo ka hadalka sida aad mid walba u heshay, dib u eeg buugaagta ama musikada aad ku raaxeysan jirtay, ama sameynta sawir xujo ah ama ku ciyaarta dubnad ama turub.
- Haddii labadiinuba diin raacsan tihii waxaad geli kartiin internetka oo waxaad ka raadin kartiin kullamada dukashada ama qudbo diintaada. Waxaad qaban qaabin kartaa waqti aad qoftaan la tagto kaniisadda, masaajidka ama macbudka. Haddii aad keligaa si joogto ah u dukato, hel wax mashquulinaayo qofta aad daryeesho si lagu dhibin markaad dukaneyso.
- Qorshey barnaamijka telefishinka ama raadiyaha aad jeceshahay jadwalkaaga maalinlaha iyo raadi barnaamijyada aad adiga ama ayaga ka heli karaan.

Haddii aadan la noolayn qofta aad daryeesho...

- Ku dhirrigeli qofta aad daryeesho inay sameeyaan waxyaabaha kor ku xusan. Markaad soo wacdo habeenka wuxuu ku siinayaa fursadda aad ku weydiiso waxay rabaan inay sameyaan maalinta xigta, talo sii iyo xasuusi waxyaabaha sida alaabta guriga la keeno. Wicitaanyadaada iyo midka dadka kale ayaa maalinta ka dhigi karo mid ka caajs yar oo ku caawin karo inay bilaabaan wax qabad cusub.



KU JOOGISTA SI FIRFIRCOON

- Hubi inaad sameyso jimicsi kugu filan. Haddii aad awooddo maalin walba dibedda ku soo lugey ama hel hab aad gudaha ku jimicsan kartid. Laakiin wax badan ha sameynin jirkaaga kululee ka hor iyo ka dib markaad jimicsato, tartiib u kordhi waqtiga jimicsiga.
- Ku caawi qofta aad taageerto inay sameeyaan jimicsi joogto ah. Ka shaqeynta beerta guriga ayaa ah waxa ugu fiican, haddii aad beer qabtid, laakiin waxaa jiro wax qabadyo badan ee fudud ee laga heli karo barnaamjyada quraacda ee telefshinka ama internetka. Haddii ay ladan tahay waxaad shidi kartaa musiko oo waad koob ciyaari kartaa.



- Qofta aad daryeesho ayaad la socon kartaa, tusaale ahaan tag dukaamada, kaniisadda, ama maqaayadda. Laakin xasuuso waa inaad isticmaasho waji daboole haddii aad dibedda tagto sida dukaan oo lagaa rabo inaad mid isticmaasho. Haddii aad qofta aad taageerto uu ku dhibtoodo isticmaalka waji dabooolaha, uma baahno inay mid isticmaalaan. Xasuuso inaad masaafo laba mitir (lix fiit) siido dadka kale.

Haddii aadan la noolayn qofta aad daryeesho...

- Ku dhirrigeli inay ahaadaan kuwo firfircoon hab walba ee ammaan ah iyo raaxo leh. Haddii aad ku hadli kartid hab fiideyow ah waxaad isla wadaagi kartiin jimicsigaaga. Dadka duqa ah waxay badanaa si ka fiican ka jawaabaan dadka ka da' yar iyo maadka ay noloshooda keenaan, sidaa awgeeda ka soo qayb geli ilmaha awoowe/ayeeyo loo yahay ama qoys kale ee dhallinyaro ah haddii uu suurtoagal yahay.

KU JOOGISTA DAREEMO FIICAN

- Waa dhib in daryeele la ahaado waqtiyada caadiga ah, laakiin hadda inkastoo aan ku jirno waqti dhib ah waa inaad lahaato dareemo fiican. Kani sameyntiisa, iyo ku caawinta qofta aad daryeesho inuu isla sidii sameeyo, ayaa labadiinuba idinku caawin doono inaad la qabsataan xilligaan dhibka ah. Hase yeeshee kani waa mid dhib ah, sidaa awgeeda haddii aad dhibtoonayso la hadal qof aad taqaano, urur xaafadda ah ee ku caawin karo, ama wac Carers UK ama kooxda daryeelka bulshada ee Golahaada deegaanka.
- Haddii aad lacag ka walwalsan tahay waxaad macluumaad ku saabsan manfacyada ka heli kartaa www.carersuk.org/help-andadvice/financial-support/help-with-benefits and www.gov.uk/carers-uk.
- Dukashada, baraandegida ama dabaaldeg diimeed ayaa laga yaabaa inuu ku caawiyo haddii aad diin ama caqiido gaar ah leedahay.



- Isku day inaad maalin walba sameyso waxqabadyo fahad leh, iyo isku diyaari waqtiyada dhibka ah ee maalinta, sida goorta uu qofka aad daryeesho bilaabo inuu noqdo qof kacsan ama xanaaqsan, ama markaad dareento murugo. Isku day inaad hesho wax maskaxdaada mashquuliyo iyo naftaada waqti sii.
- Dad badan ayaa layliga nasashada iyo 'baraandegida' ku caawiya maamulka sida ay dareemaan waxaad internetka ka heli kartaa hago fudud si aad ugu bilowdo.

Haddii aadan la noolayn qofta aad daryeesho...

- Waa inaad qofta aad daryeesho ku caawiso inuu ahaado mid togan adigoo u sheegaayo in xaaladda ay hadda ku jiraan uu yahay mid ku meel gaar ah iyo ku dhirrigelinaayo sida ay dareemayaan. Waxaad xittaa soo baxsan kartaa nuqulka buug yeraheena kale oo ku siinaayo shan farriimood muhiim ah ee ku toosan dadka cudurka waalida qabo xilliga fayruska Covid 19: www.raceequalityfoundation.org.uk/health-care/covid-19-translated-materials-resources.

HELIDDA MACLUUMAAD AAD AAMINI KARTID

Helidda macluumaad lagu tashan karo waa laga marmaan. Waxaad warar casri ee joogto ah ka heli kartaa telefishinka ama raadiyaha BBC, iyo haddii aad rabtid inaad la hadasho qof waxaad wici kartaa:

- Carers UK **0808 808 7777**
- Khadka taageerida Alzheimer's Society Dementia Connect ka wac **0333 150 3456**
- Khadka caawinta waalida ee Dementia UK Admiral Nurse ka wac **0800 888 6678**
- Taloyinka caafimaadka NHS health ka wac **111** (ama u booqo www.111.nhs.uk) haddii aad internet geli kartid, waxaad xittaa macluumaad badan ee dheeraad ah ka heli kartaa bogagga internetka:
- Carers UK www.carersuk.org
- Carers Trust www.carers.org
- Alzheimer's Society www.alzheimers.org.uk
- Dementia UK www.dementiauk.org (email helpline@dementiauk.org)
- Age UK www.ageuk.org.uk / Age Cymru www.ageuk.org.uk/cymru
- NHS www.nhs.uk
- Dowladda www.gov.uk / www.gov.wales
- Public Health England www.gov.uk/government/organisations/public-health-england
- Dowladda Hoose
- Race Equality Foundation
www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia
- Covid Mutual Aid UK www.covidmutualaid.org

Buug yarayaasha waa la beddelay iyo turjumay ka dib markii fasax laga helay Barafasoorka Linda Clare. Soo saarida buug yarayaasha rasmiga ah ee af Ingiriis iyo Welsh waxaa maalgeliyay National Institute for Health Research (NIHR), barnaamij ay hoggaamiyaan University of Exeter, NIHR Older People and Frailty Policy Research Unit, iyo NIHR Applied Research Collaboration South West Peninsula, iyo qoloyinka ay iskaashi la yihiin oo uu ka mid yahay Alzheimer's Society, Innovations in Dementia, Manchester University, Bradford University iyo Brunel University London. Wuxuu ku xiran yahay barnaamijka 'wanaajinta waayo aragnimada Dementia and Enhancing Active Life' (IDEAL) oo uu aasaasey iyo maalgeliyey Economic and Social Research Council iyo NIHR (ES/L001853/2) iyo Alzheimer's Society Centre of Excellence