

# چۆن ئەماوەی کارەساتی ئەناکاوێ بۆ بوونەوهی قارۆسی کۆرۆنادا بە تەندروستی باش دەمێنیتەوه



5 پەيامی سەرەکی بۆ ئەو کەسانەي که لەگەڵ ديمینشیا  
ژيان بەسەر دەبەن

کارساتی لهناکاوای بلابوونوهی قاپرۆسی کۆرۆنا بارگرژی بۆ ههموو کەس روست کردوه، بهلام بهتایهتی نهوانهمان که به دیمینشیاوه ژیان بهسەر دهبین. نهگەر تو، یان هاوڕی یان نهئدامیکی خیزانهکەت، نیستا به دیمینشیاوه ژیان بهسەر دهبن، لێهه دا چهند سهرداویکی ساده دهبینتهوه که بهتایهت بۆ مهبهستی ئهوه ئاماده کراون که وهها بکریت باشتر کارهکان ریک بخرین و کۆنترۆلیان بهسهردا بکریت.

نیمه بهسەر نهه رهوشهه زال دهبین و جاریکی تر به  
یهک شاد دهبینهوه

## به سهلامهتی و تهدروستی باش بمینهوه

ههمیشه سی ههنگاو (دوو مهتر / شهش پی) دوور له ههر کهسێک بمینهوه که تو لهگهڵ ئهه ناژیت. دهستهکانت به شنیوهیهکی ریکوپیک و بهردوام بشو. نهگەر تووشی کۆکه یان پلهی گهرمی بهرزی لهش (نا) به پلهی 38°C یان زیاتر بوویت، یاخود ههناسهت تووند بوو، تلهفون بۆ 111 بکه. ههولێ بهدهستههینانی یارمهتی دهه و یارمهتییهکه پهسهند بکه - بهلام تهنها لهو کهسانهوه که دهیاناسیت و متمانهت پێیانه، یان له خۆبهخشیکی تۆمارکراوه.

## با پهیوههندیت بهردهوام بیت

چهندهها ریگه ههیه بۆ درێژهدان به پهیوهندی لهگهڵ هاوڕی و کهسوکار، ههر له پهیوهندی تلهفونی و نامهوه بۆ پهیوهندی قیدیویی سههیل. تو ههروهه دمتوانیت ههست بهوه بکهیت که لهو کهسانهوه نزیکتی که له ژیانتدا گرنگن لهریگهی بیرکردنهوه لهوان و سهیرکردنی وینهکانیانوه.

## با مهبهستهکانت روون و ناشکرا بن

ئهو کارانهی که له مالهکهدا گرنگن و چالاکییه چێژبهخشهکان له لیستیکدا بهریز بنوسه. رۆتینیکی رۆژانه ئاماده بکه که بهلای توه خۆشه. لهسه چالاکییه ناساییه رۆژانهکانت بهردهوام به و مک خۆشتن، خۆگۆرین، خۆراک خواردن، پاککردنهوه، نوێژکردن، کاری باچه، خویندنهوه، گۆڕاگرتن له میوزیک یان رادیو و تهماشاکردنی بهرنامه دلخواز هکانت لهسه تلهفیزیۆن.

## چالاک به

بهو شیوازه چالاک به که خۆت چێژیان لێ دهبینتهوه. ههندیک وهرزشی رۆژانه له دهرمه ئههجام دهه نهگەر دمتوانیت یان ههندیک وهرزشی سادهی ژوورمه ئههجام دهه نهگەر نههت نهتوانی - وهک خۆکیشانهوه.

## ههمیشه نهههتی به

ئههه کاتیکی زۆر ناخۆشه، بهلام ههول دهه نارام و لهسههخۆ و بیرتێژ به و پشتگیری یهکتر بکهن. ههمیشه رۆژانی خۆش و رۆژانی ناخۆش ههیه، بهلام نهگەر ههستت به پهشپوری کرد، ههولێ بهکارهینانی تهکنیکهکانی حهوانهوه یان ستراتیژی دیکهیه هههکردن دهه، پهیوهندی به یهکیک لهو ریکخراوانهوه بکه که یارمهتی تۆ دهه، یان تلهفون بۆ هیلکی یارمهتی و مک کومهلهی نههزایمهه بکه.

بهردهوام به له خویندنهوه بۆ پێشنیاری زیاتر ...



## به سهلامهتی و تەندروستی باش بمینهروهه

● بهکهم و گرنگترین شت نهومیه که خۆت و کهسانی دیکه به تەندروستییهکی باش بیاریزیت. تۆ دهبیت ههمیشه پهپهرومی رینویئینییهکانی حکومهت بکههت سهبارت به مانهوه به سهلامهتی. تۆ دهتوانیت بز انبیت دهبیت چی بکههت له رینگهی گوێراگر تنهوه له ههوهالهکانی بی بی سی له تلهفیز یۆن و رادیۆوه، یان له رۆژنامهکهندا، یان لهسهر نینتەرنییت.

● له ههموو شوئینیکی مآکههدا نیشانه دابنی وهک بیرخهروه، بۆ نمونه، له چیشخانهکه نیشانهیهک دابنی بۆ نهوهی بیرت بخاتوهه که دهستهکانت بشۆیت، یان نیشانهیهک لهسهر دهراگی پێشهوه بۆ نهوهی سی ههنگاو (دوو مەتر) خۆت له خهلمک دوور پهپهریز بگریت کاتیکی که دهچیته دهرهوه. نهگهر کوکیت یان پڑمیت، به نهیشکت یان به کلنسیک بیگره و دواتر کلنسهکه فری بده.



● ههول بده باز ارکردنی خۆراکت بۆ بگهیهندریت بۆ مآهوه. زۆر له دوکانهکانی نزیک خۆت به تلهفون داخواری ومردمگرن، یان نهگهر تۆ دهستت به نینتەرنییت رادهگانت، تۆ دهتوانیت بهشێوهی سههر هیل (تۆنلاین) داوای شتومهک بکههت.

● له سههرچاوه متمانه پێ کراو مانهوه ههولێ بهدهستهینانی یارمهتی بده و پهسهندی بکه. نهجومهنی شار هوانی ناوچهکهی خۆت دهتوانن به گروپه خۆبهخشه خۆجینییهکانت بناسین، ههر تلهفونیکیان بۆ بکه یان سهردانی مآپهرمهکیان بکه. نهگهر تەندروستی باش نییه، پێشهوه ریکی تەندروستی دهتوانیت پشتگیری له خزمهتگوزاری خۆبهخشی NHS وه ریک بخات.

● لهسهر ههموو پهپهروه سهلامهتییه ناساییهکانت بهردهوام به، وهک داخستنی دهرگا یان لهملکردنی زهنگی ورپاکردنهوهی لهملکردن نهوهک بکههت به نهزدا. پارهی کاش یان کارتی بانکهکهت مهده به ههچ کهسیک که نایاسیت و ههرگیز بهتلهفون وردهکاریهه کهسییهکانت به کهم مآنی.



## با پهيو هډيت بهر د هوام بڼت

نهگسر چي لهم کاتدا کار يکي سهخته که روو بهروو چاوت به خزم و کسوکار يان هاور تيان بکهويت، نيمه هښتا هر دمتوانين به تلهفون يان به پوس دريژه به پهيو هډي نيوانمان بدين. نهگسر دستت به نيتسر نيت رادگات زور ريگهي تر يش هميه که دريژه به پهيو هډي خوت بدهيت. بهکار هښتاني روژ مير يک دمکريت بو تو بهسود بڼت بو بير کهوتنهو دي شته گر ننگهکان - وهک کهي تو بههيو ايت پهيو هډي به کسنيکهوه بکهويت، جهژني لهدايکبون، سالروژ، فيسنيقال و روژه پيرو زمکان، کانتر مير تاييهتهکاني باز اړکردن، يان کهي کاتي گهشنتي شتيکه که به گهياندين دهگاته دستت.

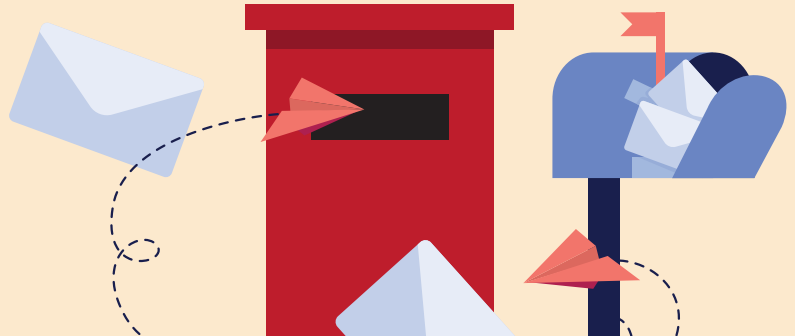
### به تلهفون:

- ليسيټکي ناوي کهسانه ناماده بکه که تلهفونيان بو دهکهيټ و نهوه دپاري بکه که کهي تلهفون بو هر پهکهيان دهکهيټ.
- زور جوړ تلهفون بژاردهي لښداني خير ايان هميه بو نهو ژمارانهي که به شيو ميهکي ريکوپيټک و بهر د هوام تلهفونيان بو دهکهيټ، کهو اښت بزانه نهگسر کهسيک بتوانيت يار مهيتت بدات نهوه دابمهز رڼيت.
- نهگسر دمتوانيت، خزمهتگوز ارييهکي پهيو هډي فيديو يي وهک سکايپ يان زووم بهکار بهينه بو پهيو هستبون به خزم و کسوکار و هاور تيانوه.
- زو کس همن که تو دمتوانيت تلهفونيان بو بکهويت بو پشتگيري يان رڼنمايي، وهک نهو ريکخواوه خو جتيانهي که يار مهيتت ددهن، يان هڼلي پشتگيري پهيو هستبوني ديمښتيا له کوملهي نهلز ايمر (نهگسر تلهفون بکهويت، نهوان دمتوان خزمهتگوز ارييهکي وهر گيراني زمان دابين بکهن). [www.alzheimers.org.uk/get-support/dementia-connect-support-line](http://www.alzheimers.org.uk/get-support/dementia-connect-support-line).



### به نامه:

- نامه يان کارت بنيره بو کهساني خوشهويستت و داوا له يهکنيک بکه پوستيان بکات بوټ. تو دمتوانيت داوا له خزميکي گنجت بکهويت وهک کور هزا و کچهزا که نهوانت بو بنووسنت.
- نهگسر تو خوت نامه و بهسته وهر دمگريت، لهبيرت بڼت که دستهکانت بشويت دواي تاووتو يکردن يان هلمچر ييان.



## با پهيو هدیت بهردهوام بیټ



### له سهر نینته رنیت:

● نیمهیل ناردن بۇ هاورنیان دمکرنیت ریگهیهکی ناسان بیټ بۇ پهيوهستبون و بۇ هاورهشکردنی وینه و فیدیو.

● نهگهر دمتوانیت بچپته سهر نینته رنیت، لهوانهیه بتوانیت بچپته ناو گرووپیهکی سهر هیل یان مکزیهکی وتویژوه لهگهل نهندانمانی دیکهه ی خلکی ناوچهکمت.

● لهکاتیکدا که خلکیکی نهونده زور له مالمهوه دهمیننهوه، نیستا له ههسوو کاتیک زیاتر ریگه ی زورتر هیهه بۇ پهيوهستبون. هاورئ یان خزم و کسوکارت لهوانهیه بتوانن یارمهتیت بدن بۇ قسهکردن لهگهل یان له ریگه ی بهکار هینانی یهکیک له خزمهتگوزارییه ههره باوهمان و هک زووم، واتس نهپ یان سکایپ.

## له بیروهوشی خوتدا:

● بهسهریردنی کات له بیرکردنمه له کسانه گرنهگ له ژبانندا که نیستا لهوئ نین لهگهل تو دشیت وههات لئ بکات ههر کات بتوانیت وهها ههست بکهیت که لهوان نزیکیت.

● تو دمتوانیت سهیری نهلمومی وینه بکهیت، یان دروستکردنی کتیبکی چیرۆکی ژبان که وینه و دهقی نوسراو لهخو بگریت. همدیس، تو دمتوانیت داوا له خزمیهکی گنجت بکهیت و هک کورمزا و کچهزا که نهوانت بۇ بنوسیت.

● ههول بده بیر له کاته خوشهکانی ژبان بکهپتهوه - و هک یادکردنمه ی هؤلیدییهکی خوش - دوا ی نهوه خوت ناماده بکه و پوسکار تیک بنیره و هک نهوه ی که لهوئ بووبیت.

● رۆژمیریک دهست پی بکه بۇ دهر برینی بیروبوچوون و ههستهکانت - تو دمتوانیت نهوه بهدهست یان لهسهر کومپوتهر نهجام بهیت.

## ریگه ی پهيوهستبون بهشینوازیکی فراوانتر:

● لهوانهیه تو هیشتا بتوانیت له پنجهر مکهتهوه، له دهرگی پینشهوه، یان له باخچهکهوه لهگهل خلک قسه بکهیت. بهو مهرجه ی که نهوان دوو ماهر دوور لهتو رابوستن، تو پیویست ناکات خهمت بیټ.

● تو دمتوانیت ههلی نهوه بقوز پتهوه که پهيوهندی بهو کسانهوه بکهیت که ماوهیهکه گوئیستی هیچ شتیک نهووبت لنیانهوه.

● ههول بده شتی جوان و سهرنجراکش له پنجهره ی پینشهوت یان باخچه ی پینشهوت دا نیشان بهیت.

● زور کس وینه ی پهلکمزیر بنیهک له پنجهره کهیاندا دادنهین و هک هیمای هیوا. تو دمتوانیت پهلکمزیرینه ی خوت وینه بکشیت، یان چاپی بکهیت یان دانیهک له گوفا ر یان رۆژنامهیهک ببریت.



## چالاک بە



● ھەرل ٻدە ھاوسەنگیەك پێك بەئینیت لەنیوان چالاکییە بزووئەكەنت و چالاکییە ھەوانەمەكاندا. ئەو رێكخراوە خۆجێیانەى كە یارمەتى تۆ دەدەن لەوانەىە بتوانن چالاکى گونجاو پێشنیار بكەن. ئەگەر دەتوانیت بچیتە سەر ئینتەرنێت، ژمارەىەكى زۆر چالاکى پێشنیار كراو ھەىە لەسەر مألپەرى كۆمەلەى ئەلزایمەر.

● لە مألەكەندا شوینی جیاواز بۆ چالاکى جیاواز دەستتێشان بكە.

● زۆر جار دەتوانیت وانەى وەرزش لەسەر تەلەفیز یۆن یان لەسەر ئینتەرنێت بدۆزیتەوه، بەو جۆرە كات تەرخان بكە بۆ ئەنجامدانى كەمپەك تویژینەوه و ئەوانە بدۆزەرەوه كە ھەزرت لێیانە.

● ئەو چالاکیانە بگونجینە كە تۆ بەشێوئەىەكى ناسایی لە دەرەوه ئەوانەت ئەنجام دەدا. بۆ نمونە، تۆ دەتوانیت بچیت بۆ 'دەمەتەقە و گەران' بەدەورى مینزێكدا لەگەڵ كەسێك كە تۆ لەگەڵى دەژیت و بابەتێك ھەڵبژێرن كە قسەى لەسەر بكەن.

● ئەوە دألنیا بكە كە برێكى باش تیشكى خۆر و ھەواى پاك وەردەگریت. ھەر بەوہى كە لەبەر دەم پەنجەر مەكتەدا یان لەبەر دەم دەرگای دەرەو مەندا دابنیشیت دەكریت ھەستىكى بەھیز كەرنى خۆشگۆزەرانیت بەداتى.

● تەماشأ بكە كە چ شتێك دەگۆزەرت و ھەرل ٻدە كە سوپاسگۆزار بێت بۆ ئەو شتانەى كە لە پەنجەرەكەتەوه دەبیینت.

● ئەگەر تەوانیت، ھەندێك خۆراك لە دەرەوه دابنئ بۆ بآلندەكان بۆ ئەوہى بتوانیت لە پەنجەرەكەتەوه تەماشایان بكەیت.

● ئەگەر باخچەىەك ھەىە كە دەتوانیت بچیتە ناوى، چێژ لە كاتبەسەر بردن ببینەرەوه بە گەران بەناویدا و سەیر كەرنى ئەوہى كە چ شتێك لەوئ سەوز دەبیت و گەشە دەكات.

● تۆ دەتوانیت بچیتە دەرەوه بۆ پياسەىەك، بۆ نمونە بچۆ بۆ دوكانەكان یان قاوەخانەىەك. بەلام لەبیرت بێت تۆ دەبیت دەموچاوت دابنوشیت ئەگەر دەچیت بۆ شوینێكى وەك دوكانێك كە لەوئ دەبیت دەموچاوت دابنوشیت. ئەگەر تۆ بەلاتەوه زۆر سەخت بوو كە دەموچاوت دابنوشیت، تۆ پنیویست نییە لەسەرت كە ئەو كارە ئەنجام بەدەیت. ھەرەھا لەبیرت بێت كە دوو مەتر (شەش پئ) خۆت لە خەلكى تر دوور پەریز بكریت.



## با مهربانه‌گات روون و ناشکرا بن

● هموو نیوارمیگ پلان بۆ روژی دواتر دابنی، بۆئوهی نهوه ناماده بیئت بۆ نهی کاتهی که لهخه ههلهدهسیت.

● تۆ تهناوت دمتوانیت خشتهی کاتهکتهت بکهیت به سهلاجکهوه یان ههلیبواسیت به دیوارهکهدا، یان تهختهی سپی بهکار بهینیت.

● نهوه دکریت پلانیگ بیئت تهنها بۆ بهک روژ یان بۆ هموو ههفتهکه. هموو نهو شتانهی تیدا بنوسه که تۆ دمتوانیت نهجامیان بدهیت و ههر بهکهیان چهند دمخایینیت.

● لیستیگ بهناوی نهو شتانه ناماده بکه که دهبیئت نهجامیان بدهیت و نیشانه له ههر بهکیک لهوانه بده که تهوایان دهکتهت. نهو چالاکیانهی تیدا بنوسه که تۆ چاوهروانیت نهجامی بدهیت و ههروهها نهو نهرکانهی که تۆ دهبیئت نهجامیان بدهیت.



## ههمیشه نهیری به

● نهگهر ههست به دلهراوکه و وروژاوی دهکتهت، ههندیگ راهینانی ههناسهدان و ههوانهوه تاقی بکهروه. یان گوئ له ههندیگ میوزیکی هینورکهروه بگره. بۆ ههناسهدان: ههتا سۆ بۆ میزه لهکاتیگدا که ههناسهیهکی قوول له لوتتهوه ههلهدمژیت، دواي نهوه جاریکی تر ههتا سۆ بۆ میزه لهکاتیگدا که له دهمتهوه ههناسهکه ددهیتهوه. نهمه سۆ جار دووباره بکهروه. بۆ ههوانهوه: شانهکانت بهرز بکهروه ههتا ناستی گوئییهکانت ههرچهنده دمتوانیت به توندی و دواي نهوه شلیان بکهروه. نهمه سۆ جار دووباره بکهروه.

● بهردوام خهمی نهو شتانهت نهیئت که ناتوانیت نهجامیان بدهیت. نهو کارامهیهانه بهکار بهینه که تۆ ههته و بیر لهو شتانه بکهروه که دمتوانیت نهجامیان بدهیت.

● ههتا دمتوانیت بهردوام به لهسهه نهجامدانی نهو شتانهی که چیژ یان لی دهبینیهوه.

● نوژیگردن، تههمول، بۆنهی ئاینیی لهوانهیه سوودی تاییهتیان ههبیئت نهگهر تۆ باوهریکی تاییهتت ههبیئت.

● نهو کارانه نهجام بده که پهیوستی رویشتنه دهرهوه بۆ بازار کردن کم دهکنهوه، و مک نانکردن له مالهوه.

● نهرکیکی سهخت بۆ خۆت دابنی. شتیکی نوئ تاقی بکهروه. نهگهر نارهوویهکت ههیه که نیستا نهماوه، بۆچی جاریکی تر نهوه ناهینیهوه مهیدان؟



# به دهستهینانی زانیارییهک که تو متمانه ی پی بکهیت

هه بوونی سهراوهی زانیاری جیگهی متمانه شتیکی بنچینهیه. تو دهنانیت بهشبوویهکی ریکوپیک و بهردهوام دهستت به بهروژکردن رابگات له BBC لهسه تلهفیزیۆن یان له رادیۆوه و نهگهر دهنانیت لهگهڵ یهکیک قسه بکهیت تو دهنانی تلهفون بکهیت بو:

● هیلی پشتگیری پهوهستبوونی دیمینشیا له کومهلهی نهلزایمه به ژماره 0333 150 3456.

● The Silver Line ژماره 0800 4 70 80 90

● بو رینمایي NHS تلهفون بکه بو 111 (یان سهردانی نهم مألپه بهکه: [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk))

● نهگهر دهچته سهه ئینتهرنیته، تو ههروهه دهنانیت دهستت به زانیاری بهسوودی زور زیاتر رابگات له مألپه به جیگهی متمانهکانهوه:

● کومهلهی نهلزایمه [www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)

● Age UK [www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk) / Age Cymru [www.ageuk.org.uk/cymru](http://www.ageuk.org.uk/cymru)

● The NHS [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

● The BBC [www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk)

● حکومهت [www.gov.uk](http://www.gov.uk) / [www.gov.wales](http://www.gov.wales)

● Public Health England [www.gov.uk/government/organisations/public-health-england](http://www.gov.uk/government/organisations/public-health-england)

● نهجومهنی شار هوانی ناوچهکهی خوت

● دهزگای یهکسانی نهژادهکان

● [www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia](http://www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia)

● Covid Mutual Aid UK [www.covidmutualaid.org](http://www.covidmutualaid.org)

بلافوکهکان لهسهه رینیدانی پروفیسور لیندا کلیر گونجیراون و وههگیزاون. بهههمهینانی بلافوکه نهسلپیهکان به نینگلیزی و ونلشی لهلایمن National Institute for Health Research (NIHR) سهه پارهی بو تهرخان کراوه له پهروژمهکا که لهلایمن زانکوی نیکزیتسهه پیشانگی کرابوو، NIHR Older People and Frailty Policy و Research Unit و NIHR Applied Research Collaboration South-West Peninsula لههوانه کومهلهی نهلزایمه، Innovations in Dementia، زانکوی مانچستر، زانکوی برادفورد و زانکوی برونیل لهندن. سهه پهوهسته به بههنامهی 'پهرویدانی نهوموونی دیمینشیا و بههیزکردنی ژبانیکی چالاکا' (IDEAL) که لهلایمن نهجومهنی نابوری و نوژیتهوهی کومهلایمی و (NIHR (ES/L001853/2) پارهی بو تهرخان کرابوو وهه مک نوهندیکی نیابیتی کومهلهی نهلزایمه (IDEAL-2, 348, AS-PR2-16-001). پهروانه [www.IDEALproject.org.uk](http://www.IDEALproject.org.uk) بو ههموو وردهکارپیهکان.

Kurdish

