

ئاگادار بوونی هاوړئ یان خزم و که سوکار کاتیک که له نه خو شخانه دهر دچن

لیره رینمایي به سوود ده بینه ته وه بو خزم و که سوکار و هاوړ یانی نهو که سانه ی که پیو بیستیان به سر پر شتی یان پشتگیری به دهوام هه یه له ژیانی روژانه یاندا. نه م زانیاریانه له رینمایي حکومت وه دهر هینراون و ده کریت به سوود بن بو نهو که سانه ی که تووشی دینیشیا بوون و هه وه ها خیزانه کانیان که پشتگیریان دهکن.

یارمته ی و پشتگیری ده کریت له مال هکانیاندا نهجام بدریت یان له ریگه ی تله فونه وه یا خود له سر ئینته ریت وه که له ریگه ی به کار هینانی زووم یان سکایپ وه. پشتگیری به که ده کریت نه مانه بگریته وه:

- پشتگیری سوژداری وه که یارمته دانی که سیک بو کو نتر و ل کردن به سر دل هراو که یان کیشه ی دیکه ی تهنروستی دهر وونیدا
- کاری مال هوه وه که خواردن دروست کردن، پاک کردن هوه، یان نه کی دیکه
- پشتگیری که سیی وه که یارمته دانی بو نه ملاو نه ولا کردن، خو شتن، خوراک خواردن، یان جلو بهرگ له بهر کردن
- یارمته دانی بو به ده سته یانی شتومه که بهر متیبه کان وه که دهر مان یان خوراک
- یارمته دانی بو کو نتر و ل کردن به سر پاره، سر پر شتی به که پاره ی بو بدریت یان خزمه تگوزاری دیکه

ده بیت چ شتی که ره چاو به که یه نه گهر سر پر شتی که سیک به که یه

1. یارمته ی له که سانی دیکه به ده ست بهینه بو سر پر شتی و نه کی روژانه

- هه ول بده خوت هه موو شتی که نه جام نه دیت. له گهل هاوړئ و خزم و که سوکار قسه به که سه باره ت به وه ی که نهو که سه پیو بیستی به چ پشتگیری به که و که سانی دیکه ده توان چ شتی که نه جام بدن بو یارمته دانی. ئایا نهوان ده توان هیچ نه کی بگر نه نه ستو؟
- بچوره سر مال پر هکانی سر پر شتیاران له شانیشینی به که گرتو (Carers UK) و متمانه ی سر پر شتیاران (Carers Trust) بو زانیاری دهر باره ی نهو پشتگیری یانه ی که بهر ده ستن.
- سر پر شتیاران له شانیشینی به که گرتو مه کو یه کی سر هیلیان هه یه که له وئ ده توانیت له گهل سر پر شتیاران دیکه قسه به که یه له گهل هیلیکی یارمته ی بی بهر ام بهر، که دوو شه ممه بو هه یی کراوه یه، 9 ی به یانی بو 6 ی ئیواره به ژماره 0808 808 777.
- نه گهر تو کار ده که یه، له گهل خاونه کار مه که قسه به که سه باره ت به ری که ستنی کار کردن له کاتیکدا که سر پر شتی که سیک ده که یه. له وانه یه تو بتوانیت کار کردنیکی گونچیرا و ساز به که یه و ژماره یه کی زور خاونه کار ریگه ی دیکه پیشنیاز ده کن له پناوی ئاسانکاریدا.

- ئەگەر تۆ لەناو 'گرووپیکی تیکه لوبوونی ھاوېشتی' دایت که کهسیک لهخۆ دهگریت لهگهڵ دیمینشیا ژیان بهسەر دهبات تۆ هیشتا دهتوانیت دواى 2020-09-14 سەردانیان بکهیت تهنانت ئەگەر زیاتر له شەش کهسیش لهخۆ بگریت.
- ئەگەر تۆ له خویندنگه، کۆلیج یان زانکۆیت، با ئەوان بزائن که تۆ سەرپەرشتی کهسیک دهکهیت بۆئەوهی بتوانن یارمەتیت بدن کۆنترۆل بهسەر خویندنگهتدا بکهیت. ترهستی سەرپەرشتیاران (Carers Trust) گهلیک رینمایى بهسوودیان ههیه بۆ ئەو گهجانەهێ که سەرپەرشتی ئەندامانی خیزان یان ھاوڕیکانیان دهکن.
- بزانه ئەنجومەنى شارەوانی یان دەسهلاتی خوڤی ناوچهکهی خۆت چ شتیک پێشنیاز دهکن. مألپەرکهیان بدۆزەر موه لهریگهه بهکارهینانی ئامرازى پۆست کۆدی سەر هیل (online postcode tool) موه. خزمەتگوزاریبەهکان لهوانهیه لهماوهی پەتای سەرتاسەری جیهانیدا گۆرانکاریان بهسەر دا هاتبیت.
- رینمایى تاییهتەمەند سەبارەت به سەرپەرشتیکردن بهدەست بهینه لهو ریکخراوانهوه که پهيوه‌ندیدارن به حالهتی تاییهتەوه وهک کۆمهلهی ئەلزامەر، دیمینشیا له شانشینى بهکگرتوو، ئەیچ یو کهی، MIND و هی دیکه. زۆریان پشتگیری بۆ سەرپەرشتیاران پێشنیاز دهکن.
- سەیریکی مألپەری دامەزرارهی یهکسانی نهژادهکان بکه که زانیاری لهسەر ه بۆ ئەو خزم و کهسوکار و ھاوڕیپانهی که سەرپەرشتی کهسانیک دهکن که دیمینشیاپانه وەرگیراره بۆ چهندها زمانى جياواز
- تۆ ههروهها دهتوانیت پهيوه‌ندی به ریکخراوه خوڤیبهکانی رهش و کهمینه نهژادیبهکانهوه بکهیت که ھاوکاری کهسانیک دهکن که دیمینشیاپانه یان ھاوکاری کهسانی بهسالچوو دهکن.
- ئەوهت له بیر بیت که گرووپهکانی پشتگیری رووبهروو بۆ ئەو کهسانهی که تووشی دیمینشیا بوون (به سەرپەرشتیارانی خیزانیشهوه) هیشتا دواى 2020-09-14 ریگههیان پێ دهریت، تهنانت ئەگەر ئەوه زیاتر له شەش کهسیش لهخۆ بگریت. لهوانهیه تۆ بتوانیت لهریگهه یهکیکی لهو ریکخراوانهوه که لهسەر موه باس کران گرووپیکی پشتگیری له ناوچهکهتدا بدۆزیتهوه.

2. ناگاداری تهنروستی خۆت و ههروهها ئەو کهسهش به که پشتگیری دهکهیت

زۆر گرنکه که ناگاداری خۆت بیت بۆئەوهی بهتەندروستیبهکی باشهوه بمینیتهوه و خۆت له ماندوویی و شهکهتبوون دورهپهریز بگریت. ژمه خۆراکی ھاوسەنگ بخۆ، بهباشی بخهوه و ههول بده ههموو رۆژیک کاتیک بۆ چالاکی جهستهی تهرخان بکهیت. تۆ لهوانهیه بتوانیت لهگهڵ ئەو کهسهی که سەرپەرشتی دهکهیت هەندیک شت ئەنجام بدن بۆئەوهی ناگاداری تهنروستی خۆتان بن. سەیریکی بلاقوکی یارمەتیدانی کهسیک که لهگهڵ دیمینشیا ژیان بهسەر دهبات بۆئەوهی به تهنروستی باش بمینیتهوه بکه.

ئەگەر ههموو رۆژیک کات تهرخان بکهیت بۆ خۆت بۆ وەرزشکردن یان بۆئەوهی ههناسهپهک ههلبمژیت دهکرت گۆشاری دهروونی برهونینتهوه و یارمەتیت بدات بۆئەوهی بتوانیت ههڵ بکهیت. بروانه مألپەری 'NHS' Every Mind Matters بۆ سەرهداوی زیاتر. ئەگەر تهنروستی خۆت یان تهنروستی ئەو کهسهی که پشتگیری دهکهیت خراپتر بوو، بههۆی فایرۆسی کۆرۆنا یان نهخۆشیبهکی ترهوه، لهگهڵ پزیشکی گشتی (جی پی) خۆت قسه بکه یان تلهفون بکه بۆ NHS .111

3. پلان بۆ داھاتوو دابنى بۆنھوھى بتوانرئيت سھرپھرشتيھكھ بھردھوام بھرئوھ بھرئيت نھگھر
ھھلومھر جھكھ گۆرانكارى بھسھردا ھات

لھ پلانئكدا ئھوھ بنووسھ كھ ئھو كھسھ چ جۆرھ سھرپھرشتيھكھ پئويستھ و كھسانى ديكھ دھبئيت چى
بكھن نھگھر تۆ نھتوانئيت لھسھر فھراھمكردنى سھرپھرشتي بھردھوام بئيت لھبھر ھھر ھۆيھك بئيت.
زۆر گرنگھ كھ كھسانى ديكھ بتوانن بھ ئاسانى پلانھكھت بدۆزنھوھ و بھ خئرايى لھوھ تئى بگھن كھ
دھبئيت چ كارئيك ئھنجام بھرئيت نھگھر تۆ لھوئ نھبئيت. سھرپھرشتياران لھ شانئشئنى يھكگرتوو
(Carers UK) لھسھر مالمپھر كھمئان رئئئمايئان ھھيھ سھبارھت بھ چۆئئئى دانانى پلانھكھت.

4. رئئوئئى بۆ سھرپھرشتيارانى بئى بھرامبھر

رئئوئئى كھومھت رئئمايى تئروئھسھلى تئدئايھ سھبارھت بھ سھرپھرشتيكردنى ھاورئى يان خزم و
كھسوكار لھماوھى قاپرؤسى كۆرؤنادا ئھوھ لھسھر GOV.UK بھردھستھ.

ھھروھا لھوانھيھ بۆ تۆ بھسوود بئيت كھ سھيرئكى زانئارى و سھرچاوهكان بكھيت بۆنھوھى
بھئئوئازئكى باشتر پئشتگئرى ئھو كھسھ رھش و كھمئنھ نھژادئانھ بكھيت كھ دئمئئشئايانھ و ھھروھا
پئشتگئرى خئزانھكانئشئان بكھيت

5. سھرچاوهى ديكھى زانئارى

ھئلى پئشتگئرى پھوھستبونى دئمئئشئا لھ كۆمھلھى ئھلزئيمھر 0333 150 3456 سئلفھر لائن
0800 4 70 80 90 بۆ رئئمايى تھندروستى ئئئ ئئچ ئئس NHS تھلفون بكھ بۆ 111 (يان
سھردانى ئھم مالمپھرھ بكھ www.111.nhs.uk)

ئھگھر دھچئتھ سھر ئئنتھرئئت، تۆ ھھروھا دھتوانئيت دھستت بھ زانئارى بھسوودى زۆر زئاتر رابگات
لھ مالمپھرھ جئگھى مئمانھكانھوھ:

- كۆمھلھى ئھلزئيمھر www.alzheimers.org.uk ئھئچ يو كھى Age UK
- www.ageuk.org.uk/cymru / Age Cymru ئئئ ئئچ
- ئئس The NHS www.nhs.uk
- بئى بئى سئى www.bbc.co.uk The BBC كھومھت www.gov.uk /
www.gov.wales
- Public Health England [www.gov.uk/government/organisations/
public-health-england](http://www.gov.uk/government/organisations/public-health-england)
- ئھنجومھنى ئشارھوانى ناوچھكھى خۆت <https://www.gov.uk/find-local-council>
- دامھزراوھى يھكسانى نھژادھكان Race Equality Foundation
[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