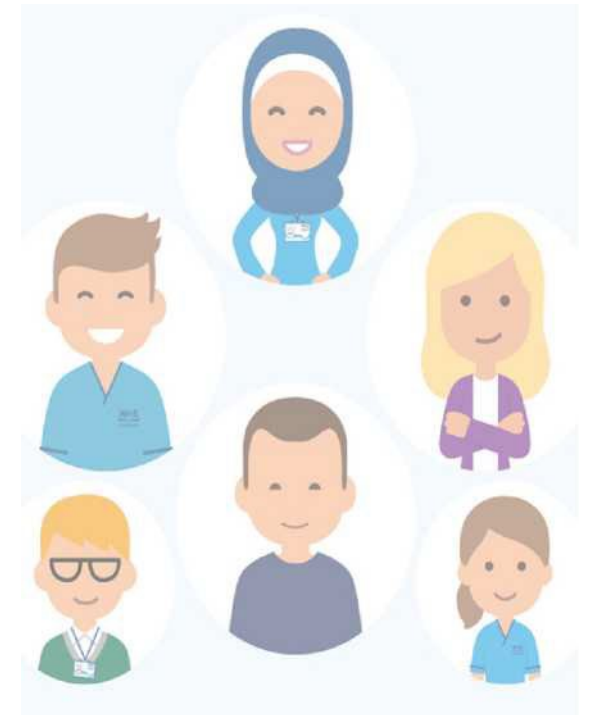


زانبارى نهخوش سهردانىکردنى كهسى



Kurdish

سهردان رهنكه له لای شوینی تهخته ی نوسته كهوه یاخود له هۆلى گشتى بكریت. له هه موو بارهكاندا تكایه نهو كورسیانه بهكار بهینه كه یۆ سهردانىكهراڤان دانراون. نهگهر سهردانى بکهیت له لای تهخته كهوه كهوه، ده بێت له سهردان تهخته كهوه كه دانەنیشیت چونكه نه مه دهكریت نهخوشى بآوبكاتوه.

تكایه نهگهر تهندروستیت باش نیه سهردان مهكه. یۆ نمونه، نهگهر سهردان بوو بێت یاخود نهنفلو نژات هه بێت و برشینیتهوه یاخود سكهوونت هه بێت یان گه دهت نهخوش بێت.

لهكویدا زانبارى دیکه دهست دهكهویت؟

زانبارى زیاتر سهپارهت به ريكارهكانى سهردانىکردن بهر دهسته له مانیپهرى **NHSGGC** یاخود دهتوانیت سكاتى نه مه بار كۆده بکهیت:

نهگهر نه مه زانباریهت به فۆرماتى دیکه دهویت وهك بهچاپى گهوره یاخود زمانى نابینایان یان زمانى جقاتهكه تكایه نیمه یل بکه یۆ:



N.person.centred@ggc.scot.nhs.uk

زۆر سوپاس یۆ هاوکارى و پالپشتیت.

قاوشهكه داخراوه به هۆى بآوبوونهوهى

نهخوشیهك نیدى چون سهردانى نهوئ بکهم؟

نهگهر قاوشهكه بهشیوهیهكى كاتى داخراوه، تكایه دواى نهو رینمایانه بکهوه كه ستافهكه دابینی دهكهن چونكه رهنكه ريكارى زیادهى سهلامهتى هه بێت كه بهدوايان بکهویت.

ئهندامى خیزانهكه یاخود هاوړیکه بهشیوهیهكى

تایبهتى له بهردهم مهترسى تووشبوندان؛ نیدى

چون سهردان بکهن؟

یۆ نهو نهخوشاتهى كه بهتایبهتى له بهردهم مهترسى گهوهى تووشبوندان بهردهوام ده بین له تاووتوێکردنى ريكارهكانى سهردانىان وهك بهشیک له هه لسهنگاندنى مهترسیان. ستافى قاوش و بهشهكه خوشحال ده بین كه نهمانهت له گه ل باسبکهن. نهگهر خزمهكهت یاخود هاوړیکهت ته ريكرا بێتهوه تكایه دواى نهو رینمایانه بکهوه كه له لایهن ستافهكهوه دابینكراون چونكه رهنكه ريكارى سهلامهتى زیاتر هه بێت كه بهدواى كهویت.

پنویسته دواى چ ريكاریكى سهلامهتى بکهوم؟

یۆ سهلامهتى تۆ و نهوانهى دیکهش، تكایه نهو جیلى دهسته بهكار بهینه كاتیک دنیته ناو قاوشهكه و لنى در دهچیت.

نەندامى خىزانەكە دەستىنشان بىكرىت تاوەكو بىت بە خالى سەرەكى پەيوەندى نەخۇشخانە و بەرپرسىارىتى نەو ھەندەگرىت كە زانىارى بدات بە نەندامانى دىكەى خىزانەكە و ھاوړىكان نەگەر شىاوبىت. تىكايە تىبىنى نەو بەكە كەنەو سئوردارە كە چەند زانىارى دەتوانىن بدەين لەسەر تەلەفۇن و كىش نەم زانىارىەى پىندەين.

بۆشايى و پشودانى نەو خەلكانەى كەلەژىر بايەخى نىمەدان. دەتوانىت لىستىكى ژمارەى تەلەفۇنى ھەموو قاوشەكان و بەشەكان بىبىت لەسەر مالىپەرى NHSGGC ياخود دەتوانىت تەلەفۇن بىكەيت بۆ گۆرەرى (بەدالە) نەخۇشخانەكە.

نايا دەتوانم سەردان بىكەم لەكاتى ژەمەكانى خواردندا؟

نان خواردن بۆنەيەكى كۆمەلایەتە-بەخىر بىت بۆ سەردانكردن لەكاتەكانى نانخواردندا تا پالپشتى و ھاندان پىشكەش بىكەيت.

لەھەندئ لە قاوشەكانى تەندروستى دەروونىدا، سەردانىكردن بەتەنھا دەكرىت بۆ ژوورى نانخواردن بىكرىت. لەم شۆنەندا، نەوت لەگەل تاووتوئ دەكەين كە چى پالپشتىك دەتوانىت دابىن بىكەيت لەماوہى نانخواردندا و لەسەر پلانكى سەردانكردن رىكەوين و لەسەر نەو كەسەش كەتۆ دەخوازىت بىبىت.

نەگەر مەن نەتوانم سەردان بىكەم، نايا رىگای دىكە ھەيە كە بتوانم لەپەيوەندىدا بم؟

ناپىادى ناو قاوشەكان ھەيە تاوەكو پالپشى بىكات لە خەلک تا لەپەيوەندىدا بىن لەگەل ھاوړىكان و خىزانەكان لەسەر نىتەرنىت، بۆ زانىارى زياتر، تىكايە داواپكە.

چەند كەس دەتوانن سەردان بىكەن؟ لەزۆر بەى بارودۆخەكاندا داواى نەو دەكەين كە لە 2 سەردانىكەر زياتر نەبىت لەيەك كاتدا (نەم سەردانىكەرانە دەكرىت بگۆرىن). نەمە بۆ نەوہيە كە يارمەتى ژىنگەكە بدات تاوەكو تا دەكرىت جىگەى پشودان بىت و مەترسى تووشبوون كەمبىكەتەو. رەنگە كات ھەبىت كەتيايدا شىاو دەبىت بۆ زياتر لە 2 كەس تاوەكو لەيەك كاتدا سەردان بىكەن. نەو پەرسىتارەى بەرپرسە دلشاد دەبىت كە نەمەت لەگەلدا تاووتوئ بىكات.

مندا لان پىشوازيان لىدەكرىت؛ پىويستە ھەموو كاتىك سەرىەرشتى بىكرىن.

نايا دەتوانم تەلەفۇن بىكەم بۆ قاوشەكە تاوەكو بزانم خالى خزمىك ياخود ھاوړىيەك چۆنە؟ بەلئى. نەگەر دەكرىت نەوا زۆر يارمەتى دەدات نەگەر يەك

سەردانىكردنى كەسى چيە؟

سەردانىكردنى كەسى واتا نىمە پىكەوہ لەگەل نەخۇشەكان و نەندامانى خىزان و ستافەكە كارىكەين تاوەكو

بايەخپىدانەكە بەپىتى نەم بىنەما سەردەكانەى لاىخوارەوہين:

- پىشوازي لىكرانە-نىمە پىشوازي دەكەين و ھان دەدەين بۆ دەرگىرپوونى نەو خەلكانەى كە گرنگن بۆ نەخۇشەكان.
- نەخۇش رىيەرى دەكات- نىمە لەلایەن نەخۇشەكانەوہ رىيەرى دەكرىن: كەى خەلكانى گرنگ لاىان سەردان دەكەن، كەزدەكەن چۆن دەرگىرىن لەبايەخپىدانىان و تىبىنى نەوہ بىكەن كەكەى دەیانەوئ پشوویدەن.
- ھاوہشىكردن-نىمە كاردەكەين بەھاوہشى لەگەل نەو خەلكانەى كە گرنگن بۆ نەخۇشەكان.
- ناسانكارى لەكاتدا-نىمە ھىچ كاتىكى ديارىكرائى سەردانىكردنمان نىە.
- رىزگرتن-نىمە رىز دەگرىن لە پىداوىستىە كەسىەكانى خەلکى و لەسەر بناغەى تاكانە كاردەكەين بۆ دلنیاكردنەوہى سەلامەتى و نەينىبوون و كەرامەتى ھەموو نەخۇشەكان. نەمە واتاى نەوہيە كە رەنگە كات ھەبىت كە پىويستمان بەوہبىت كە داوا بىكەين لە خەلکى تاوەكو بەشۆوہيەكى كاتى نۆرىنگەكە جىبەلن.

كى دەتوانىت سەردان بىكات؟

نىمە ھىچ كاتىكى ديارىكرامان نىە بۆ سەردانىكردن. نەمە واتاى نەوہيە دەتوانىت لىرەبىت بۆ پالپشتى نەندامى خىزانەكەت ياخود ھاوړىكەت لەھەر كاتىكى رۆژدا. تىكايە لەگەل نەندامى خىزانەكەت ياخود ھاوړىكەت نەوہ تاووتوئ بىكە چيان پىخۇشە لەرووى سەردانىكردنەكان و چ كاتىك بۆھەردووكتان گونجاوہ ئىدى قسەبىكە لەگەل ستافى قاوشەكە سەبارەت بە پلانەكانت.

تىكايە موراكات بىكە و رىزىگرە لە پىداوىستىەكان و لەلایەسەندىەكانى ھەركەسىكى ناو قاوشەكە. ھەندىجار رەنگە داوات لىبىكەين كە بەشۆوہيەكى كاتى قاوشەكە جىبەلنىت بۆ دلنیاكردنەوہى كەسى بوون و سەلامەتى و