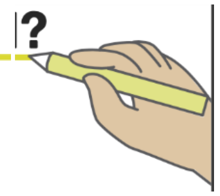
Greater Manchester Health and Social Care Partnership

Kurdish

چۆن به وڕێنه بزانین؟



ڕ

بۆ کەم کردنەوەی کاریگەریەکانی و ێنە ، گرینە کە لە زووترین کاتا نیشانەکانی لە کەسێکا کە لە پێشانگەی ئەم

نەخۆشینەیە بیزانین.

ێ

ڕەوشتی کەس ی تووشبوو بە خێرایی لە کاتژمێرەکان و ڕۆژەکانیی سەرەتایی دەگۆڕدر ، هەربۆیە پاش دیتنی ئەم

نیشانانە بەخێرایی لەگەڵ پزیشک یان پەرستارا قسە بکەین.

ی

بۆ هەیە ئەوان دڵەڕاوکییان بێ.

ی

بۆ هەیە ئەوان گۆشەگیر و خەوئاڵوو بن.

ی

بۆ هەیە ئەوان نەزانن لە کوێن.

ی

بۆ هەیە ئەوان بنەماڵە و کەسانی خۆیان نەناسن.

ی

GMCA GREATER MANCHESTER COMBINED AUTHORITY

NHS in Greater Manchester

بۆ   هەیە نەتوانن قسە بکەن

ی   ی

بۆ   هەیە ، ئەوان شتگەلێک کە بوونی نیە ببینن و ببیسن یان بە کەسگەلی نزیکی خۆیان گوماناو بن.

ن   ڕ

چۆ   یارمەتی کەس ی تووشبووی و ینە بدەین

ی   ڕ

بابەتەکانی ژێرەوە ئەتوانی یاریدەر بێت بە کەس ی تووشبووی و ێنە تا وەکوو هەستێکی چاکتر بێت و خاسۆ بێتۆ.

ن   ن

ـ ئەگە ئەوان س ێ جەم لە ڕۆژا نان ناخۆ ، ئوان بە ڕێک و پێکی هان بدەن کە جەمەکانیان بخۆ .

- هانیان بدەن لە ڕۆژا 6تاکوو 8لیوان ئاو بخۆنۆ.
- ئەگە چاویلکە یان بیسامێریان هەیە ، هانیان بدەن بۆ کەڵک وەرگرن لێی.
- هاندەریان بن بۆ هەڵسان لە خەو و وەرزش کردن
- دڵنیا بنەوە کە خەوتنی شیاویان هەیە

ـ چوون بۆ دەسبەئاویان وەبیر بێننۆ تاوەکوو تووش ی قەبزی نەبن.

- لە دوکتۆر یان دەرمانساز پرسیار بکەن کە ئەوان چەن دەرمان و ئێشیان هەیە.
- بۆیان باس بکەن کە لە کوێ ئەژین و ئەگە لە شوێنێکی نامۆ بوون شتگەلێک بنووسن کە وەبیرهێنانیان زیاتر بکاتەوە.
- لە وێنەکان بۆ قسەکردن لەگەڵیانا کەڵک وەربگرن.

- هاندەریان بن بۆ کارگەلێک کە دڵخۆشیان ئەکات و پێی سەرقاڵ ئەبن

- بۆ وەبیر هێنانەوەی کات و ڕێکەوت ، لە کاتژمێر و ڕۆژنامە کەڵک وەربگرن.

چاک بوونەوە

زۆربەی کەسەکانی چاک ئەبنەوە ، ئەمە لەحاڵێکدایە کە ئێمە نەخۆشیەکانی تریان چاک ئەکەینۆ، تاک بە ئارامی بە شێوازی سرووشتی خۆی دەگەڕێتەوە ، بۆی هەیە چەن ڕۆژ یان چەن حەفتە لەگەڵ بابەتی ڕۆژانە بەرەنگار ببنەوە.

کەسێک کە یەکجار تووش ی وڕینە بێت ، بۆی هەیە دیسان تووش ی ببێتەوە. دڵنیا بن کە هەموو بابەتەکان کە باس کراوە ئەنجام بدەن تاوەکوو مەترس ی تووشبوونی دووبارە کەم بکەنەوە. لەبیرتان بێ لە ئەگەری دیتنی نیشانەکانی دووبارەی وڕینە لەگەڵ دوکتۆر یان پەرستار قسە بکەن.

هەندێک لە نیشانەکان حیچ کاتێ لەناو ناچن ، ئەگە دوای تێپەڕبوونی چەن مانگ هێشتا لە لەیادکردن شتە کان یان بیرکردنەوە کێشەتان هەیە لەگەڵ دوکتور و پەرستار قسە بکەن

زانیاری زۆرتر

بابەتی زیاتر ئەتوانن لە ڕێگەی ماڵپەڕی ژێرەوە چاو لێکەن

dementia-united.org.uk/ delirium-toolkit-training-resources

زانیاریەکان و سەرچاوەکانی تایبەت بە وڕینە:

./ageuk.org.uk/our-impact/policy-research/frailty-in-older- people/common-

conditions-frailty•

هەروەها دەتوانن لەگەڵ ژمارەکانی ژێرەوە پەیوەندی

بگرن 0800 678 1602