

دەفتەرخەى رېنوڧىنى

بە زمانى سادە

بۇ چاۋەدېرىكىردنى خزم و كەس

من كە بە خزم و كەسى نىكى خۇم يارمەتى دەكەم

لە كوى يارمەتى بۇ خۇم ۋەربگرم؟



بىلىنىنا ۋەھەكوئۇپۇس

Jelena Vähäkuopus

۱. یاسای هاوکاری سه رپه رشتی کردنی ئە ندامی ناساگی خیزان له به رواری ۱۷۱۶۲۰ به دواوه گۆرانکاری به سه ردا هاتوو.

گۆرانکاری یه کان تاییه تن به برگه ی « هاوکاری سه رپه رشتی کردنی
ئە ندامی ناساگی خیزان چی ده گریته وه؟ »

زانباری یه نوئی یه کان بریتین له:

- سه رپه رشتیارانی ئە ندامی ناساگی خیزان مافیان هه یه که:
به هره مه ندبن له دوو شه وورۆژ پشو له مانگیك دا وه یاخود سی شه
وورۆژ پشو له مانگیك دا، ئە گه ر که سه ناساغه که پیویستی به سه رپه
رشتی یه کی زۆر بییت.
- سه رپه رشتیار ده توانیت داوای پیداجوونه وهی باری ته ندروستی و
خۆشگوزه رانی له شاره وانی شاره که ی بکات.
- له سالی ۲۰۱۸ به دواوه شاره وانی یه کان هه لده ستن به ریکخستنی
خولی فییکاری بو سه رپه رشتیاران.

۲. کوپونی خزمه تگوزاری به ر له چاپ کردنی رینوینی یه کان خراونه ته بواری کارپی کردنه وه

- له هه ندیک له شاره وانی یه کان دا ده توانیت که کوپونی خزمه تگوزاری
به ده ست بهیندریت به مه به ستی ریکخستنی رۆژانی پشو. دام و ده
زگاكان رینوینی سه رپه رشتیاران ده که ن سه باره ت به چۆنی یه تی به
کارهینانی کوپونه کان.

Opas on käännetty Pollin suomenkielisestä versiosta

Kääntäjä Barzan Nassery

Maahanmuuttaja Omaishoitajana - projekti

Turun Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

Taitto Barzan Nassery

Tuotettu Raha-automaattiyhdistyksen tuella

پیرست

- پښه‌کی ۳
- ئایا چاوه‌دیری خزم و کهسیت؟ ۵
- چاوه‌دیری‌کردن له خزم و کهس چیه؟ ۷
- قوناغه‌کانی چاوه‌دیری‌کردن له خزم و کهس ۱۰
- یارمه‌تیه‌کان و خزمه‌تیه‌کانی چاوه‌دیری له خزم و کهس ۱۳
- یارمه‌تیه‌کانی چاوه‌دیری خزم و کهس به چ مانایه‌که؟ ۱۴
- چون یارمه‌تیی چاوه‌دیری‌کردن له خزم و کهس داوا ده‌کړیت؟ ۱۶
- چ شتیک ده‌گهر یته‌وه سهر یارمه‌تیی چاوه‌دیری له خزم و کهس؟ ۱۷
- خزمه‌تیه‌کانی دیکه که پشتگری له چاوه‌دیری له خزم و کهس ده‌کهن ۲۱
- یاران‌ه‌کانی کیلا واته دایره‌ی ته‌زمینی له‌کار که‌وتو و ه‌کانی میلی ۲۳
- کار و چاوه‌دیری له خزم و کهس ۲۴
- چاوه‌دیری له خوت بکه-چاوه‌دیری خزم و کهس ۲۵
- یارمه‌تی و هرگرتن له ئینسان‌ه‌کانی دیکه ۲۷
- ریکخراوه‌کانی چاوه‌دیر ه‌کانی خزم و کهس ۲۹
- سازمان‌ه‌کان و ریکخراوه‌کانی تر ۳۱

پیشہ کی

ئەم دەفتەرچەى رېئوئىنېيە زانىيارىگەلېك بە زمانى سادە
لە سەر چاوەدېرى خزم وکەس و بەرنامەکانى
پەيوەندىدار بە ئەو دەدات.
لە ئەم دەفتەرچەى رېئوئىنېيە باس لەو دەکرئ
کە چاوەدېرى لە خزم وکەس چىە
و چە يارمەتীগەلېك بۆ ئەو دەتوانرئت لە فىنلەند وەرېگىردرئت.

هيندېك جار مرؤفەکان بۆ کاروبارى رۆژانە پېويستىيان بە يارمەتى هەيه
بۆ وئنه لەخواردن و لەبەرکردنى جل و بەرگ.
پېويستى بە يارمەتى دەتوانئ بۆ وئنه لەبەر پىرى، کەمئەندام بوون
و يان بەهۆى نەخۆشىيەو بەئى.
لەوکاتەدا مرؤف بۆخۆى بە تەنيايى ناتوانئ چاوەدېرى لەخۆى بکا
و پېويستى بە يارمەتى ئىنسانئکى دىکە هەيه.

هاورئيان و خزم و کەسان بە گشتى و زۆربەى کات
گرىنگترىن يارمەتيدەرانن.
ئەگەر مرؤف بە بەردەوامى پېويستى بە
يارمەتى کەس وکارئکى نزىكى خۆى بپئت،
ئەم کەسە يارمەتيدەرە دەپئتە چاوەدېرى خزم و کەسى.
ئەو بە مانايەيه، کەچاوەدېرى خزم و کەس کات و
هئزو تواناى خۆى بۆ چاوەدېرى و ئاگادارى لە کەسىکى تر بەکاردهئئت.

ئەم دەفتەرچەى رېئوئىنېيە بۆ ئەو کەسانە ديارى کراو، کە وەکوو چاوەدېرى خزم وکەس کار دەکەن.
چاوەدېرى خزم و کەس دەتوانئت بۆ وئنه يارمەتى ئابوورى
لەبەر چاوەدېرىکردن لە خزم يان کەسەکەى وەرېگرت.
خزمەتەکان و يارمەتییەکان دەبئ داوا بکردرئن.
لە دەفتەرچەى رېئوئىنېيە کە باس لەو دەکرئت، ئەم خزمەتانه و
يارمەتییانه لە کوئ دەبئ داوا بکردرئن.
بە خوئندنەوہى دەفتەرچەى رېئوئىنى دەتوانى بىر بکەيتەوہ
کە چ خزمەت يان يارمەتییەک دەتوانئ لەم قۇناخەدا بە تۆ و خزمەتەکان يان کەسە نزىکەکەت
يارمەتى بکات.

جگه له وه چاوه دپړی خزم و کهس پښوېستی به
رښوېنی له وه دا هه یه، که چوڼ ده توانی له کرده وه دا
ده گه ل کهسی نزیکی خوئی و خزمه کهی
له کاروباری روژانه دا به سه رگرفته کاند زال بیت.

ده فته رچه که بخوینه!

له گه ل دایره رسمیه کان پښوهندی بگره
نه گه ر له راده به دهر به ته نیا و ماندوویت.
بو وینه به به رپر سیاری سو سیاله کهت یان دوکتور بلئی،
بارودوخت له مال چوڼه و چوڼ ناگاداری له خزم یان کهسه کهت ده کهیت.
نه گه ر واهه ست ده کهیت، که یارمه تی وهر ناگریت، دیسان پښوهندیان پښو بگره.

مه سه له کان بوئی هه یه دژوار و ئالوز هه ست پی بکردرین.
پر سیاره کان، رښوینیه کان و شروقه کان یارمه تی به روونوونه وهی وه زعه که ده دن.
نه رکی دایره ره سمیه کان یارمه تی دان به تو و خزم و کهسه که ته.
پر سیار بکه و گوئی بگره، دایره ره سمیه کان چی ده لاین.
له سه ر وه زعی خوټ به شیوه یه کی کراوه و روون بدوی.
نه گه ر مه سه له یک یان بابه تیک بو تو زه حمه ته، ده توانی نه وهش ده گه لیان باس بکه یت.
دایره ره سمیه کان دایمه به رپر سیارن که نه هینیه کان بپارین.
نه وه به و مه به سته یه که نه وان نیزنی نه وه بان نیه
مه سه له ی تو و بنه مالته به که سیکی دیکه بلاین.

که سیکی پشٹیوان ده گه ل خوټ به،
نه گه ر به نه نجام گه یاندنی ئیش و کار ده گه ل دایره ره سمیه کان
بو وینه به هوی کپشه کانی زمان بوټ زه حمه ته.
ده توانی داوای وهر گپری زمان بکه یت له گه ل خوټ،
نه گه ر زمانی فینله ندی به گوپره ی پښوېست نازانیت.

مروقه کان به گشتی له هه موو شوپنیک وه کوو یه کن،
هه ر چه ند کولتوره کان و داب و نه رپته کان ده گه ل یه کتری جیاوازن.
هه ر ئینسانیک خه مخوری سلآمته تی و ته ندروستی و ئاسایشی حالی خزم و کهسی خویه تی.
هه موو ئینسانه کان له وه تپده گن.
تو پښوېست ناکا ده گه ل خه مه کانی خوټ به ته نیا بمپنیه وه.

ئايا چاوه دېرى خزم و كەسپت؟

زۆر خەلك دەتوانن چاوه دېرى خزم و كەس بن،
ھەر چەند كە خۇيان زانيارىيان لە سەر ئەوہ نپە.
بە يارمەتپى پرسىيارەكانى خوارەوہ بپر بکہرەو،
ئايا چاوه دېرى خزم و كەسپت.

ئايا رۇژانە لە كەسپكى نزيكت چاوه دېرى دەكەپت؟

ئايا ئەو بە بى يارمەتپى تۇ بە سەر كارەكانى رۇژانەى خۇيدا زال دەپت؟

ئايا تۇ لە جل لە بەرکردن، خۇشۇردن و بە كارھپنانى دەرمانەكانى يارمەتپى دەدەپت؟

ئايا تۇ لە خواردن و جوولانەوہ يارمەتپى دەدەپت؟

ئايا لە كاتى شەو دا دەرمانى پى دەدەپت يان كۆنەكەى دەگۆرپت؟

ئايا دەپت كەسپكى ديكە ئاگادارى و چاوه دېرى لە كەسەكەت بكات كاتپك كە تۇ خوت لەوى

نەپت؟

ئايا كارگەلپكى بۇ دەكەپت، كە پېشتر بۇخۇى دەپتوانى بيانكات؟

خزم و كەسى ئپوہ بۇى ھەپە نەخۇش، كەمئەندام يان بەسالچوو و پپر پپت.
ئەگەر بە رۇژانە ئاگادار و چاوه دېرى شۇردن، جل لە بەرکردن و خواردنى ئەوپت،
تۇ چاوه دېرى خزم و كەسپت.

ئەگەر مەرچ و شەرتى تاپپەت شموولى تۇ دەكات،
دەتوانى يارمەتپى و خزمەتگوزارى لە شارەوانى وەرېگرت.

بارودۇخى شەخسى و لپكدانەوہى ئەو

دايمە ئاسان نپە.

بۇى ھەپە زانپنى ئەوہ دژوار پپت، كە

ئايا مروۇف بۇخۇى چاوه دېرى خزم و كەسە.

له لیسته‌کانی خواره‌وه گووتراوه،
که کی ده‌توانیټ چاوه‌دیری خزم وکس بیټ و
کی ناتوانیټ چاوه‌دیری خزم وکس بیټ.

کی ده‌توانیټ چاوه‌دیری خزم وکس بیټ؟

چاوه‌دیری خزم وکس ده‌توانیټ که‌سیکی نژیکی چاوه‌دیری لیکراوه‌که بیټ

• دایک یان باوک

• مندالی که‌سه‌که که به ته‌م‌نی ۱۸ سال گه‌یشتیټ

• هاوسه‌ر

• خزم

• دراوسی، حیران

• هاوری

کی ناتوانیټ چاوه‌دیری خزم وکس بیټ؟

چاوه‌دیری خزم وکس ناتوانیټ

• که‌سیکی نه‌ناسراو بیټ

• که‌سیکی شاره‌زاو پیشه‌یی له بوا‌ری ناگاداری و چاوه‌دیری بی،
که بو چاوه‌دیری‌کردن له کس یان خزمه‌که‌ی تو مووچه و پاره وهریگریټ.

• مندالی چاوه‌دیری لیکراو بی، که ته‌م‌نی ژیر 18 سال بیټ.

چاوه‌دیری خزم وکس له کاره‌کانی روژانه‌دا پټویستی به یارمه‌تی هه‌یه.
بو‌یه گرینگه که تو هم زانیاریانه بزانیټ، نه‌گه‌ر وه‌کوو که‌سیکی چاوه‌دیری خزم وکس کار ده‌که‌یت.
خزم وکس نژیکی که‌سیک که له ژیر چاوه‌دیری‌دایه پټویستی به

چاوه‌دیری‌که‌ی به‌را‌ده‌ی پټویست و باش هه‌یه.

چاوه‌دیری خزم وکس ناتوانیټ ئینسانیټیک بیټ که،

نەيەوئیت کاری ئاگاداری و چاوه‌دئیری
له کەسە نزیکە کە ی بکات یان توانای ئەو کارە ی نەئیت.
چاوه‌دئیری خزم و کەس دەئیت خەمخۆر، چاوه‌دئیری
ئاسایشی حال و بەرژەوه‌ندییەکانی چاولیکراوه‌کە ئیت.
کەوابوو چاوه‌دئیری خزم و کەسە کە ناتوائیت بە پێچەوانە ی
بەرژەوه‌ندییەکانی چاولیکراوه‌کە بجوولێتەوه.

چاوه‌دئیرکردن له خزم و کەس چیه؟

وه‌کوو چاوه‌دئیری خزم و کەس دەتوانی تووشی ئەرکی
نوئ و نەناسراو ئیت.
فۆر بوونی مەسەله‌گەلێکی نوئ بەشێکە له کارەکانی چاوه‌دئیرکردنی خزم وکەس.
بۆ وێنە دەتوانی:

• **دەرمان بدەیت**

• **خواردنی پێ بدەیت**

• **له‌خۆشۆردندا یارمەتی بدەیت**

• **یارمەتی باری دەروونی بدەیت**

• **بەرزگی بکەیتەوه و یان جێگۆرکە ی پێ بکەیت**

• **پەنجۆری و چاوه‌دئیری لی بکەیت.**

ئەم ئەرکانە هەموویان گرینگن.
ئینسانی پیر، کەمئەندام یان نەخۆش
بۆخۆی ناتوائیت ئەم کارانە بکات،
بەلکو پێویستی بە یارمەتی کەسیکی تر هەیه.

چاوه دپړيکړدن له خزم و کهس بوی هه یه نهرکپکی قورس بیټ.
بارودوخه که بوی هه یه نوی و دژوار بیټ.
بوی هه یه په رۆش و تووره بیت،
له بهر نه وه که تۆ رۆلپکی تازه ت وه کوو چاوه دپړی خزم و کهس هه یه.
له وانیه ده سته جی نه زانیت، چ کارپک ده بیټ بکه یت یان
نه وه یکه چ چاوه پروانیه ک له تۆ هه یه.
هسته کانی تۆ ده توانن یه ک نه گرنه وه.
نیمکانی هه یه نیگه ران، تووره یان ناره حه ت بیت،
له هه مان کاتدا ده توانیت هه ست بکه یت که ده ته ویت باشتر له کهسه که ت ناگاداری بکه یت.
نهم هه ستانه هه موویان له بارودوخیلی نویدا ناسایین.

چاوه دپړی له خزم و کهس دایمه کارپکی زه حمه ته.
نه وه به مانای خزمه تکردن به نینسانپکی دیکه و
نه جامدانی کرده وه ی باشه له پیناو که سپکی تر دا.
هر بویه نهم کاره به مهیل و خواستی کهسه که بوخوی ده کریت.
چاوه دپړی خزم و کهس ده توانیت بو کاری ناگاداری و خزمه ت کردن داوا ی یارمه تی بکات.
پپویست ناکات هه مووی کاره کان به ته نیا نه نجام بدریت.

له کولتووره کانی دیکه و ولاته کانی دیکه
نینسانه کان به شیوه گه لی جیاواز له چاوه دپړيکړدن خزم و کهس هه لسوو کهوت ده کهن.
بنه ماله کان ده توانن بو چاوه دپړيکړدن له کهسه کانیا ن ره سم و یاسا کانی خو یان هه بیټ.
له زورینه ی کولتووره کانی دیکه دا منداله گوره ساله کان،
به تایه ت کچه کان، له دایک و باوکی به ته مه نی خو یان ناگاداری و چاوه دپړی ده کهن.
له هیندپک له ولاته کان دایک و باوک هه رتا کوو
ناخری ته مه نیان له گه ل منداله کانیا ن ژیان ده کهن.
پیشتر هه روه ها له فیله ند

نینسانه کانی په یوه نندیدار به نه سله کانی جیاواز له گه ل یه ک ژیانیا ن ده کرد.
بنه ماله دیسان له سه ر چاوه دپړيکړدن له خزم و کهس گرینگه،
هر چه ند له فیله ند خزم و کهس نیتر پیکه وه ژیان ناکه ن.
نه گه ر نینسانه کان له کهسه نزیکه کانی خو یان ناگاداری و چاوه دپړی مراقبه نه کهن،
کو مه لگا تووشی کپشه ی زور ده بیته وه.
چاوه دپړی خزم و کهس کارپکی زور گرینگ نه نجام ده دات.

چاوه‌دېرى له خزم و كەس له قوڼاخه جياوازه‌كان و بنه‌ماله جياوازه‌كان فەرقى هه‌يه هينديك كات چاوه‌دېرى له خزم و كەس به ماناي ئه‌وه‌يه كه چاوه‌دېرى خزم و كەس به‌درېزايي شەو و رۆژ له كەسه‌كه‌ى ناگادارى و چاوه‌دېرى ده‌كات. ئەم شيوه‌يه بۆ وڤنه كاتيک پروو ده‌دات كه خزم و كەسى چاوه‌دېرى لېكراو، نه‌توانېت بۆخۆى خواردن بخوات، جل و به‌رگ له‌به‌ر بكات، سه‌ردانى ئاوده‌ست بكات يان ناگاداري پاراستنى خۆى هه‌ييت. جارى وا هه‌يه چاوه‌دېرى له خزم و كەس له ده‌ره‌وه‌ى كاره‌كه‌ى خۆى ته‌واو كاتى نازادى خۆى بۆ چاوه‌دېرى له خزم و كەسى نزيكى خۆى ته‌رخان ده‌كات. چاوه‌دېرى له خزم و كەس ده‌توانى بۆ ماوه‌ى چەند سال و يان بۆ ته‌واوى ماوه‌ى ژيان به‌رده‌وام ييت.

چاوه‌دېرى له خزم و كەس ژيانى بنه‌ماله ده‌گوريت. ژيانى بنه‌ماله ده‌توانى به شيوه‌يكى له‌پير و خيرا بگورديت، ئەگەر كەسه نزيكه‌كه‌ى بنه‌ماله تووشى رووداويك ييت. بارو دوخه‌كه له‌وانه‌شه به ئارامى و ده‌گه‌ل پيربوني كەسه نزيكه‌كه ييته ئاراهه.

چاوه‌دېرى خزم و كەس به‌و مانايه‌يه، كه به‌رپرسايه‌تتيانه‌ى خوويان پى گيراوه، له‌ناو بنه‌ماله دا وه‌كوو خويان ده‌مپننه‌وه. چاوه‌دېرى خزم و كەس و ئەو كەسه‌ى كه له ژېر چاوه‌دېردايه بۆ وڤنه وه‌كوو پيش هاوسه‌ر ده‌مپننه‌وه.

له بارودوخى چاوه‌دېرى له خزم و كەسدا له پله‌ى يه‌كه‌مدا كەسه‌كان باوك و دايك، هاوسه‌ر و يان مندالى يه‌كترن.

چاوه‌دېراني خزم و كەس هه‌روه‌ها ئەو كەسانه‌ن:

- باوك ودايكى مندالى كه‌منه‌ندام
- ژن يان پياويك كه له هاوسه‌ره‌كه‌ى خويان چاوه‌دېرى ده‌كه‌ن
- پياوان يان ژنازيك كه له باوك و دايكى به‌سال‌اچووى خويان چاوه‌دېرى ده‌كه‌ن.

چاوه‌دېرى خزم و كەس به ماناي ئه‌وه‌يه، كه كەسه نزيكه‌كه ده‌توانېت له مالى خۆى تا كاتيک كه بيه‌ه‌وڤت ژيان بكات. به‌م شيوه‌يه چوڤيه‌تتى ژيانى ئينسانى چاوه‌دېر‌باشتر ده‌ييت.

قۇناغەكانى چاۋەدېرى لە خزم و كەس

چاۋەدېرىكردن لە خزم و كەس دەتوانىت لە ھەر كاتىك لە
ژيانى بنەمالە بېتە ئاراۋە.

رەۋشەكە دەتوانىت بە شېۋەى توند يان لەسەرەخۆ روو لە زياد بوون بىكات.
خزم يان كەسە نىكەكە دەتوانى كاتىك پىرتەر دەبېت، پېۋىستىي بە يارمەتىي زيادتر بېت.
مندالېك كە بە كەمئەندامى لە داىك دەبېت پېۋىستىي بە چاۋەدېرى و ئاگادارىي تايبەت ھەيە.
خزم يان كەسى نىك دەتوانى بە شېۋەبىكى لەپەر و خېرا، توۋشى نەخۇشى
يان رووداۋېك بېت.

چاۋەدېرى لە خزم و كەس شوپن لەسەر ژيانى ھەموۋى بنەمالە دادەنېت.
چاۋەدېرى لە خزم و كەس ھەموو كات گۇرانكارىيى ژيانى بەدواۋەيە
كاتىك كە يەكېك لە ئەندامانى بنەمالە نەخۇش يان كەمئەندام بن.
چاۋەدېرىكردن لە خزم و كەس لە قۇناخى جياۋاز پېك دى.
درېژايىي ئەم قۇناخانە دەتوانن جياۋاز بن و ھەموو ئەندامانى
بنەمالە تەۋاۋى قۇناخەكان تېۋەر ناكەن.

نەخۇشى يان كەمئەندامىي خزم يان كەس دىارى دەكەن، كە چاۋەدېرى
خزم و كەس چەندە بە خېرايى يان بە ھېۋاشى ئەو قۇناخانە تېپەر دەكا.
لە لىستى خوارەۋە لەسەر قۇناخە جياۋازەكان و
ئەۋە كە لە ھەر قۇناخىكدا چ روو دەدات، قسە كراۋە.

۱. يەكەم قۇناخ، ئامادە بوون

لە قۇناخى ئامادەبووندا چاۋەدېرى خزم و كەس خۇي
بۇ بارودۇخى ئاگادارى و چاۋەدېرى كە بە رېۋەيە، ئامادە دەكات.
چاۋەدېرى خزم و كەس تېدەگات كە كەسەكەى لە داھاتوودا پېۋىستىي
زىاترو زىاترى بە كات و يارمەتى دەبېت.
ژيانى تەۋاۋى بنەمالە دەگۇردرېت.
لەم قۇناخەدا كۇكردنەۋەى پرسىيار و زانىارى گرىنگە.

چۇن حازر دەبېت؟

- بابەتەكان روون بىكەۋە
- پرسىيار بىكەو زانىارى كۇ بىكەۋە.

- لەسەر بابەتەکان هەم لەگەڵ نزیکه‌کانی خۆت و هەم لە گەڵ کەسانی شارەزا قسە بکە.
- بۆ وێنە بەرنامە لەسەر ئەوە داڕێژە، کە چۆن بەشی ئابوریی پێوه‌نیدار بە کەسە نزیکه‌کە ی خۆت یان پێوه‌نیدار بە خۆتەوه بەرپۆه دەبەیت.

٢. دووهم قوناخ: دەست پیکردنی چاوه‌دێری لە خزم و کەس

لەم قوناخەدا، چاوه‌دێری و ئاگاداری لە خزم و کەس دەست پێ دەکات. لەوکاتەدا ئەو شیواز و ڕه‌وشانە ی، کە لە ڕیگە ی ئەوانەوه چاوه‌دێری لە خزم و کەس دەکە ی، گەشە دەکەن. بە دوای ئەو ڕیگا و ڕه‌وشانەدا بگەرێ کە بە باشترین شیوه بۆ خۆت، خزم و کەس و کاری تۆ و بنەمالە کەت دەگونجێن.

چۆن دەست پێ دەکەیت؟

ئەو کارانە کە دەبێت ئەنجامیان بدەیت، تاقیبان بکەوه و ڤیریان بە. بە دوای خزمەتەکان و شیکلەکانی پشتیوانی کردن لە خۆت لە سەر چاوه‌دێریکردن و مراقبە بگەرێ. لەگەڵ چاوه‌دێری خزم و کەسەکانی دیکە پێوه‌ندی بگرەو لەگەڵیان ئاشنا بە. لە گەڵ داڕه‌کان و ئۆرگانەکانی پێوه‌نیدار بە خزمەتەکان و پشتیوانییەکان پێوه‌ندی بگرە.

٣. سێهەم قوناخ: چاوه‌دێریکردن و ئاگاداری لە خزم و کەس

لە قوناخی سێهەمدا کاری چاوه‌دێریکردن بەشیک لە ژبانی تۆیە و ئەم کارەش ڕه‌والی ئاسایی خۆی بینووتەوه. ره‌وش و ڕیگایەکی دیاریکراوت بۆ چاوه‌دێریکردن لە خزم و کەسی خۆت پێک هێناوه. چاوه‌دێریکردن لە خزم و کەس بووتە بەشیک لە ژبانی تۆ و بنەمالەت. ڕه‌وشی چاوه‌دێریکردن و ژبانی ڕۆژانە ی خۆت،

بە یارمەتی بەرنامە یەکی ڕیک و پێک هاوسەنگ بوونەتەوه. تۆ خۆت بەباشی تاقەت دینیت و بارودۆخی بنەمالە کەشت باشە.

چۆن دەتوانی ره‌وشی چاوه‌دێریکردن و ژبانی خۆت یە کسان و هاوتەراز ڕابگریت؟

گرینگه که یارمه تی و پشتیوانی له کاری چاوه دپریکردن له خزم و کهس وهربگریت. یارمه تی و پشتیوانی ده کریت هم به شیوهی یارمه تی مائی و هم به شیوهی دهروونی بییت. ده توانی زانیارییه کانی په یوه نیدار به شیوه کانی یارمه تی و پشتیوانی بو وینه له ریخراوه کان وهربگریت. ههروه ها ده توانی له چالاکییه کانی کومه له کان و ریخراوه کان له سهه چون بو کورسه جیاوازه کان به شداری بکهیت. ههروه ها پشتیوانی هاوتا گرینگه. نه مه به و مانایه یه که ده توانی له سهه کاره کانی خوت ده گهل کهسانی تر له که بارودوخیکی وه کوو تودا ده ژین باس و راویژ بکهیت.

ئاگاداری خوت به، جوولانه وه بکه و به راده ی یویست ماندووی ده ریکه. شیوه یک له چالاکیی سهه رگرمیت هه بییت که چه زی لی ده کهیت. له کاره کانی چاوه دپریکردن پشووی ماندووی وه ریکه و له کهسانی تر داوا یارمه تی بکه.

۴. چواره مین قوناخ: کوتایهاتی کاری چاوه دپری له خزم و کهس

له قوناخی دوا بندا، کاری چاوه دپریکردن کوتایه پی دی. خزم و کهسه که ی تۆ بو ژیان بو شوینیکی تر، بو وینه بو خانووی چاوه دپری و یان خانووی خزنه نگوزارییه کان. ده گوپزرتته وه. بوی هه یه که خزم یان کهسه که ی ئیوه ژیان کوتایه پی بییت. چون کوتایهاتی کاری چاوه دپریکردن نه زمان ده کهیت و ده گهل رادی پی؟ چاوه دپریکردن له خزم و کهس ته واو ده بییت، و چاوه دپریکردن و ئاگاداری چی تر به شیک له ژیان تۆ نیه. کاری چاوه دپری له خزم و کهس گورانکارییه که، تانانته نه گه ر خزم یان کهسه که ی تۆ له بهر چاوه دپریکردن بو شوینیکی دیکه پروات.

گرینگه که به ههسته کانی خوتدا بچیتته وه. له سهه نه وانه ده گهل کهسانی تر بدوی و ته جروبه کانی خوت دابهش بکه. نه گه ر ژیان کهسی نزیک تۆ کوتایه پییهات، خهمی بو بخو و یادی بکه وه. چاوه دپره خزم و کهسه کانی دیکه له ریگای گووتن و گه پاندنی ته جروبه و نه زموننه کانی خوت یارمه تی بده. نه و نه زمونانه بنووسه وه.

يارمه تيبه كان و خزمه ته كانى چاوه دپړى خزم و كهس

ټهركى چاوه دپړى خزم و كهس گرېنگه.
چاوه دپړى خزم و كهس ټاگادارى كهسه نزيكه كهى خوځى و ريفاه وټاسايشى ټه وه.
چاوه دپړى خزم و كهس هه روه ها ده پټ ټاگادارى خوځى پټ
بو ټه وه كه هيز و تواناى چاوه دپړى كردن له كه سپكى ترى هه پټ.
بوپه گرېنگه بزانت ټه كه چ يارمه تيبك پيشكهش ده كړت
و له كوځ ده توانت ټه و يارمه تيه وه ربگيردريت.

چاوه دپړى خزم و كهس ده توانت خزمه تى و يارمه تى جياواز وه ربگريت.
ټه وانه خوځان ده بى داوايان بو بكردريت.
ټه وه گرېنگه كه كهسه كه خوځى چالاک پټ و روون و ديارى بکاته وه
كه چ يارمه تيبگه لپك ده توانت وه ربگريت.
شيوازه كانى يارمه تى و خزمه ته كان زور جياوازن.
به دواى ټه و شيوازه يارمه تيبانه دا بگه رى،
كه به باشتربن شيوه ده گه ل بارودوخى بنه ماله كهت گونجاو بن.

يارمه تيبه كان ده كړى له شوپنه كانى خواره وه وه ربگيردريت:

- له شاره وانپى شوپنى نيشته جپوونت
- له ټيداره ى خانه نشينپى ميللى، واته كپلا
- له رپكخراوه كان
- له كليساكان

له به شه كانى تر دا به شيوه پكى وردتروونتر له سه ر يارمه تيبى چاوه دپړى له خزم و كهس
و شيوازه كانى ترى يارمه تى قسه ده كه ين.

يارمه تيبه كانى چاوه دپىرى خزم و كهس به چ مانايه كه؟

چاوه دپىرى خزم و كهس ده توانيت ياران و يارمه تيبى چاوه دپىرى كردن و هريگرېت. يارمه تيبى چاوه دپىرى كردن له خزم و كهس له لايهن شاره و انبى شوېنى نيشته چيوونه وه ده درېت. يارمه تيبى چاوه دپىرى كردن له خزم كهس به و مانايه يه كه چاوه دپىرى خزم و كهس بو كارى چاوه دپىرى كردن پوول و هريگرېت. جگه له وه چاوه دپىرى خزم و كهس روژانى پشو و هريگرېت و بو وېنه له و روژانه دا كه سيكى شارها و لېهاتوو كارى چاوه دپىرى كردن له كهسه كهى نه و وه نه ستووه ده گرېت. هروه ها نه و خزمه تگوزارياننه ش شموولى يارمه تيبه كانى چاوه دپىرى له خزم و كهس ده بن، كه ده درېنه كهسه كهى نزيكى چاوه دپىرى لېكراو.

۱. كهسه چاوه دپىرى لېكراوه كه نه خو شه يان كه مننه ندامه

- كهسه كه نه خو ش يان كه مننه ندامه، بو يه خو ى تواناى ناگادارى و چاوه دپىرى له خو ى نيه.
- تواناى كهسه كه له بابته ناگادارى و چاوه دپىرى خو ى كه م بو و ته وه و به ته نيا ناتوانى به كار و بارى مالدا پرابگا. كهسه كه له م كاته دا پڼويستى به ناگادارى و پېراگه پيشتن هه يه.

۲. خزمه كهى چاوه دپىرى لېكراوه ده توانيت و لامده ره وهى نه ركى چاوه دپىرى بېت

- خزمه نزيكى كهسى نه خو ش ده توانيت ناگاي له نه خو شه كه بېت و به يارمه تيبى خزمه تگوزاريه كانى پڼويست و لامده ره وهى نه ركى چاوه دپىرى بېت.
- كهسى چاوه دپىرى بو خو ى سللامه ته و ناگادارى له خزمه كهى هه يه.

۳. له نهركى چاوه دپړى له خزم و كهس، چاوه دپړى بهرادهوى پښوېسته

- له چاوه دپړى كړنى خزم و كهس، كهسى چاوه دپړى لپكراو ناگادارى و چاوه دپړى په ك وهرده گرى، كه له بوارى سلامت، خو شگوزهرانى و ريفاه و نهمنيت و ناسايشى نه و بهرادهوى پښوېسته يټ.
- چاوه دپړى و ناگادارى بهرادهوى پښوېسته بهر مانا په كه كهسى چاوه دپړى لپكراو ههروه ها خزمه ته كانى ديكه ي پښوېسته وه رېگريټ، كه بو وپنه له لايهن كه سانى شاره زاي بوارى ناگدارى ته ندروستيپه وه ده درين.

۴. مال بو كارى چاوه دپړى كړن گونجاوه

- مالى چاوه دپړى لپكراوه كه گونجاوه بو نه وه كه، كه سه كه له وى چاوه دپړى لى بگريټ.
 - مه قانات يان دايره ره سميه كان هه لى ده سه نكښن، كه نايا چاوه دپړى كړن له كه سه كه له مال، له بهر ژه وه نديپى كه سه كه دا په.
- له وكاته دا لپكو لپنه وه له سه ر نه وه ده كړدى، كه بو كه سه كه باشته له مالى خوى يټ تاكوو نه وه كه بو وپنه بو چاوه دپړى له شوپنېكى تر يټ.

چون يارمه تىي چاوه دپريکردن له خزم و كهس داوا ده كريت؟

يارمه تىي چاوه دپريکردن له خزم و كهس ده ييت داوا بكرت. نه وپارانه په له و شاره وانپه داوا ده كريت كه كهسه چاوه دپري لپكراوه كه تپيدا زيان ده كات. يارمه تىي كه له ئيداره ي خزمه تگوزارپه كاني كوومه لايه تىي شاره وانپه كه داوا ده كريت. شاره وانى به ماناى ناوچه په كى دياريكراوى سنوورداره، كه خه لكى تپدا ده ژى.

شاره وانپى ناوچه ي نيشته جى بوون له هه مان كاتدا په كه ي ئيداره كرده، كه خزمه ت بو خه لكاني نيشته جى خو ي ريك ده خات. له پيشدا په يوه ندى به دايره ي سوسپالى كومونى خو ت بكه و داواى فورمى په يوه نديدار به داواكارى يارانه ي چاوه دپري خزم و كهس بكه. هم فورمه پر بكه ره و بو دايره ي سوسپالى بگه رپنه وه. دواى نه وه، كه سانى شاره زا بارودوخه كه هه لده سه نكپن. له دايره ي سوسپال كه سيكى شاره زا دپت بو قسه كردن له سه ر بارودوخه كه. باس و گفتوگو له مال ده كريت. له باس و گفتوگو كه دا هه روه ها كه سى شاره زا ي خزمه ته كاني بپهداشت و ته ندروستى به شدار ده ييت. هم گفتوگو په گرپنگه. به ناسوده يي ده توانيت بلپت كه روژى ناسايپى زيانت چونه. ده توانيت بير بكه يته و بلپت كه پويستيت به چ چه شنه يارمه تىي كه هه په، بو نه وه كه بتوانيت له خزم و كهسه كه ي خو ت چاوه دپري بكه يت.

به دوواى گفتوگو كاربه ده ستانى ره سمى له سه ر يارانه ي چاوه دپريکردن له خزم و كهس پريار ده دن. پرياره كه ده توانيت نه رپنى (موسبه ت) و يان نه رپنى (مه نغى) ييت. نه گه ر پرياره كه نه رپنى ييت، نه وه يارانه ي چاوه دپريکردن له خزم و كهس وه رده گرپت. نه وكات ده گه ل شاره وانى په يمانى چاوه دپريکردن له خزم و كهس ده به ستيت.

ناوی په پیمان و یان قه ار داده که په پیمانی چاوه د پریکردن له خزم و کهسه.
دواتر نو پنه ری شاره وانی، چاوه د پری خزم و کهس و
خزم و کهسی چاوه د پری لیکراوه که گه لاله و تهرجی ناوه روکی

چاوه د پریه که ریگ ده خهن.
گه لاله د اریشتن به شیکه له
په پیمانی چاوه د پریکردن له خزم و کهس.
ناوی ئه م بهرنامه و گه لاله یه،
گه لاله و تهرجی چاوه د پری و خزمه تگوزاریه.
له ودا بو وینه دهنووسری، که
کهسی چاوه د پری لیکراو پویستی
به چ یارمه تیگه لیک هه یه و
شاره وانی چه خزمه تگه لیک پیشکesh ده کات.
له و گه لاله یه دا دیاری ده کریت،
که چاوه د پری خزم و کهس چون
و تا چه راده یه که له خزم یان کهسه که ی خوی چاوه د پری ده کات.
له گه لاله که دا دهنووسریت، که نایا
نهرکی چاوه د پریکردن به دریا یی شه و روژه.

چ شتیگ ده گه ریته وه سهر یارمه تی چاوه د پریکردن له خزم و کهس؟

له لیسته کانی داهاتوودا دهنوتری، که چ شتانیگ له سهر یارمه تی چاوه د پری کهس و کار
ده گه ریته وه سهر چاوه د پریکه ر و چاوه د پری لیکراو. هه مووی خزمه ته کان و ورده کاریه کان له

گه لاله ی چاوه د پریکردن و خزمه ته کان دهنووسرین.
له تهرج و بهرنامه بو وینه چونیه تی ریگخستنی روژانی پشووی
چاوه د پری خزم و کهس دهنووسریت،
که واته چ که سیک له م روژانه دا و له کاتی نه بوونی چاوه د پریکه ر،
له خزم یان کهسه که چاوه د پری ده کات.

يارمه تته كانى چاوه دٲير كردنى خزم و كهس بو كهسى خزمى چاوه دٲيرى لٲكراوه كه:

چاوه دٲيرى

- يارمه تتيى چاوه دٲيرى له خزم و كهس ده گه پٲته وه سه ر نهو چاوه دٲيرييهى، كه كهسى چاوه دٲيرى لٲكراو، كه چاوه دٲيريكه ر وه ريده گريٲ.
- كهسى چاوه دٲيرى لٲكراو ههروه ها له وكاته شدا، كه چاوه دٲيريكه ر له پشوودايه، چاوه دٲيريى پٲويستى پي ده دري.

خزمه ته كان

- نه م يارمه تتيانه شموولى خزمه تگه لٲك ده بن، كه له لايه ن ئيداره ي خزمه تگوزارييه كانى كوومه لايه تى و ته ندروستى شاره وانىيه وه پٲشكهش ده كردرين.
- كهسه كه ده توانيٲ له شاره وانى بو ويته كه ل و په لى يارمه تى يان خزمه ته كانى په يوه نديدار به چاوه دٲيرى له مال له سه ر خزمه ته كانى خواردن وه ريگريٲ.

يارمه تته كانى په يوه نديدار به چاوه دٲير كردن له خزم و كهس بو چاوه دٲيريكه ر:

پوول

- يارانته ي پوولى به شيك له يارمه تتييه كانى چاوه دٲير كردن له خزم و كهسه كه به چاوه دٲيريكه رى خزم و كهس ده دريٲ.
- راده وپله ي نه م پووله پٲوه نديى به وه وه هه يه، كه چاوه دٲير كردن تا چه راده يه ك چاوه دٲيريكه ر ده به سٲٲته وه، يانى چاوه دٲيرى خزم و كهس تا چه راده يه ك كاتى خو ي بو چاوه دٲير كردن ته رخان ده كات.
- له سالى ٢٠١٢ كه مترين مووچه ي يارمه تى بو چاوه دٲير كردن ٣٧٤،٥١ يورو له مانگدايه.
- له و بارودوخانه دا، كه پٲداويستيان به چاوه دٲيرييه كى زياتر هه بووه، راده ي مووچه كه زياتره يانى ده كاته ٧٤٩،٠١ يورو له مانگدا.
- كه م و يان زيادبوونى راده ي مووچه ي يارمه تتيى چاوه دٲيرى ده توانيٲ به پٲى نه وه كه له كام شار و شاره وانيدا ده ژيٲ، بگوردرٲ.
- مووچه ي يارمه تتيى چاوه دٲيرى داهانيٲكه كه مالياتو يان زه رييه ي ده بيٲ لى بدري.

رۆژه کانی پشودان

چاوه دپیری خزم و کەس لە پێناو رادهی پئویستی و زهحمهتی کاری چاوه دپیرکردن رۆژانی پشوو وهرده گریت.

- چاوه دپیری خزم و کەس مافی ۳ رۆژ پشوو له مانگدا ههیه، نه گهر چاوه دپیری لیکراوه که پئویستی به چاوه دپیری زۆر هه ییت.
- چۆنیهتی ئهرکی چاوه دپیرکردن و پریکخستنی ئه و له کاتی پشودانی چاوه دپیرکەر له سه ر شانی شاره وانی و کۆمۆنه.
- چاوه دپیرکردن ده توانیت له مالی ئاسایش یان مالی خۆدی شه خسی چاوه دپیری لیکراوه که ریک بخریت.. له و کاته دا کۆمۆن چاوه دپیرکی جینگیر دیاری ده کات.
- چاوه دپیری جینگیر ده توانیت په کێک له خزمه کانی خۆی چاوه دپیری لیکراوه که یان که سیککی دیکه ی نزیکی ئه و ییت.
- کۆمۆن له سه ر ئه وه، که چۆن چاوه دپیرکردن له کاتی پشودانی چاوه دپیری خزم و کەس پریک ده خستری، پریار ده دات.
- چاوه دپیری خزم و کەس و چاوه دپیری لیکراوه که ده توانن بۆ چوونی خویان له سه ر ئه وه بلین.
- رۆژانی پشوو هه مووکات وا پریک ده خستری، که به پئی به رژه وه ندییه کانی چاوه دپیری لیکراو ییت.
- ئه گهر بارودۆخی چاوه دپیرکردنه که قورس و گران ییت، کۆمۆن ده توانیت زیاتر له سی رۆژ پشوو بۆ چاوه دپیری خزم و کەسه که دیاری بکات.
- کۆمۆن ده توانیت پشوو گه لیککی کورت بۆ ده رکردنی ماندوویی قه بوول بکات.

ته مینی په ککه وته یی (بازنشستگی)

- مووچه و یان پوولی په یوه ندیدار به یارانه ی چاوه دپیرکردن له خزم و کەس حه قی خانوونشینی (بازنشستگی، په ککه وته یی) زیاتر ده کات.
- حه قی خانوونشینی به مانای پوولیکه، که که سه که وه ریده گریت کاتیک که له کار ته و او ده ییت و ژیا نی کاری کۆتایی پی دیت.
- مووچه ی چاوه دپیرکردن له خزم و کەس کاتیک حه قی خانوونشینی زیاتر ده کات که ته مهنی چاوه دپیری خزم و کەس ژیر ۶۸ سال ییت.

خزمه تەكانى دىكە كە پشتىگرى لە چاۋەدېرى لە خزم و كەس دەكەن

لە شارەوانىي شويىنى نىشتەجىيون دەتوانرېت خزمەتەكانى جياواز كە لە چاۋەدېرى لە خزم و كەس پشتىوانى دەكەن ۋەربىگرېت. خزمەتەكان بە شىۋەيكى ئۆتۆمات ۋەرناگىردرېن، بەلكوو دەپېت بۇ ئەوانە داۋاكارى بىكردرېت يان ئەۋەيكە دەپېت لەسەر ئەوانە لەگەل مەقامى رەسمى دايرە گىتوگۇ بىكردرېت. خزمەتەكان مەرج نىە كە بەلاش و بېداۋا بن، بەلكوو بۇى ھەيە پېويست بىكات بۇ ۋەرگرتىيان تووشى دانى پارەش بن.

لەسەر بارودۇخى خۇت بىر بىكەۋە.

چ شىتېك زىاتر ھېز دەبات و لە

چ شىتېكدا پېويستىت بە يارمەتى ھەيە.

دواتر ئەم بابەتە بە مەقامى رەسمى دايرە بلى.

ئەو دەتوانرېت تۇ بە باشتىرېن شىۋە رېنوئىنى بىكات.

ئەگەر كەسە نىكەكەى تۇ تووشى كەمئەندامى بوۋە، ئەو

مافى ئەو خزمەتەتەھى ھەيە كە لە ياساى كەمئەندامان نووسراون.

دوكتۇر كەمئەندامىبەكە پروون دەكاتەۋە و

لەسەر ئەۋە گەۋاھى يان بەلگە دەدات.

لەم دەفتەرىچە لەسەر خزمەتەكانى پېۋەندىدار

بە كەسانى كەمئەندام قسە نەكراۋە.

لەسەر ئەو خزمەتەتەھى دەتوانى لە مەقامى رەسمى دايرە پىرسىار بىكەيت.

نمۇنەگەلېك لە خزمەتەكان، كە پشتىوانى لە چاۋەدېرى خزم و كەس دەكات.

چاۋەدېرى و مراقبە لە مال

• لە كۆمۇن دەتوانرېت لە پەيوەندى بە كارەكەنى رۇژانە بۇ ۋىنە

چوون بۇ ھەمام يان شۇردن يارمەتى ۋەربىگرېت.

لە خزمەتى خۇراكدا دەتوانرېت خواردنى حازرى ۋەربىگرېت.

چاوه دېرىكردن نه خوښ له مال

- بۇ چاوه دېرىكردن له نه خوښ له مال هوه ده كړت يارمه تېي چاوه دېرى وه رېگيردرت.
- پهره ستارى چاوه دېرى مال ده توانيت بۇ وېنه برېنه كانى نه خوښه كه تيمار بكات يان ده رزىي ئېنسولينى لى بدات.

چالاكېه كانى روژانه

- چاوه دېرى لېكراوه كه ده توانيت بۇ مالى خزمه تگوزارى و به واته يه كى تر بۇ دهوره ي چالاكېي روژانه پروات.
- له خانووى خزمه تگوزارى چالاكېي وه كوو پياسه كردن و مؤسقا تهرتيب دراوه.
- له كاتى روژدا چاوه دېرى لېكراوه كه خواردن وه رده گرت.
- كؤمؤن كاره كانى هاتوو چوونى چاوه دېرىكراوه كه تهرتيب ده دات.
- تاكسى له كاتى به يانى به دوواى چاوه دېرىكراوه كه ديت و بۇ خانووى خزمه تگوزارى ده ييات و دووانيوهرؤش ده ييات هوه بۇ مال هوه.

چاوه دېرى كور تماوه

- نه گهر كارى چاوه دېرىكردن قورس و گران ده بيت له گه ل مه قامى دايره ي ره سمى په يوه ندى بگره.
- بۇ چاوه دېرىكراوه كه ده كړت بۇ ماوه يكي كورت، چاوه دېرىكردنى ماوه ي كورت له خانووى ئاسايشگاه يان مال هوه تهرتيب بدرت.

كهل و په ل و پئويستيه كانى چاوه دېرى

- بۇ چاوه دېرى و مراقبه پئويستى به كهل و په لى جوړاوجور له وېنه ي پوشاك و سؤند هه يه.
- دوكتور ده توانيت گه واهى يان شه هاده بنووسيت كه چاوه دېرىكراوه كه پئويستى به هم شتوازه كهل و په له هه يه.
- به يارمه تى گه واهى يان شه هاده ده توانى هم كه و په له به هه رزانتر يان به به لاش وه رېگريت.

يارانه كانى كپلا واته دايرهى ته زمينى له كار كه وتوو ه كانى ميللى

كپلا كور تڪراوه يه كه له ناوى kansaneläkelaitos دايرهى كپلا بابه ته كانى په يوه نديدار به ته ئميناتى يه كه مى خه لكانى نيشته جئ فيله ند له بارودوخ و رهوشه جياوازه كانى ژيان دا وه ئه ستو ده گريټ. كپلا بو وينه يارمه تى جوړاوجور ده دات.

چاوه دپري خزم و كه س و كه سه نزيكه كه ي چاوه دپركراوه كه ده توانن له كپلا داواى يارانه و يارمه تى بكن، ئه گهر مه رجى وه رگرتيان هه پيټ. له م شپوه يارانانه بو وينه ياران ه گه لپك له جوړه ي ياران ه ي چاوه دپري و ناگادارى، ياران ه ي كه مئه ندامى و ياران ه ي ته وانبه خشى و ته ندروستى ده بن.

له دايرهى كپلا پرسيار بكه له سه ر شكله كانى بوونى ياران ه و ئه وه يكه تو ده توانى چ شپوه ياران ه يه ك داوا بكه يت.

له دايرهى كپلا پرنيون و يان بروشوره كان به زمانپكى ساده هه ن كه تپاندا له سه ر ياران ه كانى كپلا باس كراوه.

كار و چاوه دېرى له خزم و كهس

چاوه دېرى خزم و كهس ههروهها ده توانيت كار بكات.
ئهو دهم تو ده پيت بير بكه پته وه، كه چون كات و هېزت بهش ده كه ن.
چوون بو سهر كار، چاوه دېرى له خزم يان كهس و بوون له گه ل بنه مال له
پيوستى به كات و توانا هه يه.

زور گرنگه، كه ههروهها بو خوت كاتى نازاد بمينته وه.
خزمه ته كانى پيشكه شكراو له لايان كومون
زور تايبه تيبه كى گرنگيان هه يه، نه گهر ده چيته سهر كار.

له گه ل خاوه نكاره كهت له سهر بارودوخى ژيانت قسه بكه.
بو هه يه كه، نه گهر بكرت ئينعيتاف و گورانكارى
له كاته كانى كاره كهت بيته پيش.
ههروهها ئيمكانى نه وه هه يه كه كاره كهت له ريگاي دووره وه بكه يت.
نه وه به ماناي نه وه يه كه ده توانى له مال وه كار بكه يت.
ده توانى داواى روظانى پشووى جوراوجوربو وينه پشووى به نوره و يان

پشووى چاوه دېرى به شكراو له شوپنى كاره كهت بكه ي.
نه وه به ماناي نه وه يه كه كاتى كاره كهت كورتر ده بيته وه
بو چاوه دېرى كاتى زيادتر ده مينته وه.
به هه مان شيوه مووچه ي كاره كه شت كه متر ده بيته وه.
ده توانى بو وينه داواى يارمه تى مالى له كپلا بكه يت.
چاوه دېرى خزم و كهسى به تمه ن ده توانى
ههروهها داواى خانوونشيني نيوه كات بكات.
له و حاله ته كار كه ره كه به شيك له كاتى خوى له كاره
و به شه كه ي تريشى له خانه نشيندايه.
كار كه ره كه له سهر ياسا مافى نه وه ي هه يه كه
بو ماوه يكى كاتى و كور تخايه ن له كار نه بيت، نه گهر يه كپك له
نه دامانى بنه مال له به شيوه يكى نه خوازيار نه خوش يان تووشى رووداويك بيت.
له سهر نه بوون له سهر كار ده بيت دايمه له گه ل خاوه نكاره كه قسه بكرت.
له كاتى ناماده نه بوون له كار، مووچه و مهعاش نادر ت.

چاوه دېرى خزم و كەس- ئاگادارى خۆت بە!

چاوه دېرى لە خزم و كەس و يارمە تىكردنى ئەو كارىكى زۆر باشە.

چاوه دېرىكردن لە ئىنسانىكى دىكە دەرىپىنى ئەشقه بۆ ئەو.

چاوه دېرىكردن بۆى ھەيە قورس و زەحمەت بېت.

چاوه دېرى خزم و كەس دەتوانىت ماندوو بېت، ئەگەر

تا رادەى پىويست يارمەتى و يارانە وەر نەگرېت.

تۆ خۆشت لە پۆستى چاوه دېرىكردنى خزم يان كەس

ھەر ھە دەبېت خوازىارى يارمەتى و پشتىوانى بېت.

ئاگادارى ئەو بە، كە خۆت لە بابەت تەندروستى و ھېزى جەستەت لە رەوشىكى باش بىمىننەو.

تاقەت و تەوانى باشترت ھەيە، كاتىك سىلامەت بېت.

رېنوبىيەكانى ژېر بە كار بېنە تا

ھېز و تواناى جەستەيى خۆت پرابگريت:

• خواردنى سالم بخۆ

• بەرادەى پىويست بخەو

• سەردانى دەرەو بەكە

• ھېزى جەستەيى خۆت بەھېز بەكە

بۆ چاوه دېرى خزم و كەس باشە كە بە رېك و پىكى

سەردانى لېكۆلېنەو ھەو كۆنترۆلى دوكتور بكات.

چاوه دېرى لە خزم و كەس دەتوانى بە شىوھى شەوانەرۆژ بېت

ئەگەر كەس يان خزمەكە بە بەردەوامى پىويستى بە يارمەتى ھەبېت.

چاوه دېرى خزم و كەس مەجبور بە فېربوونى كارگەلىكى تازە دەبېت، كە

پېشتر چاوه دېرى لېكراو كە بۆخۆى ئەم كارانەى كردووە.

ھەر ھە بۆى ھەيە كەسايەتى چاوه دېرى لېكراو كە بگۆردرېت.

لە پۆستى چاوه دېرى خزم و كەسدا بۆى ھەيە مەجبور بە ئاگادارى تەواوى بىنەمالەو

بەرپرسایه تیی ژیانى بنه مالهى وه ئهستۆ بکه وئیت. هه مووی ئه م کارانه هئیزی کۆکراوه ی چاوه دئیری خزم و کهس ده بات. چاوه دئیری خزم و کهس له راستیدا کاتیکى بۆخۆی نیه. هه مووی کاته که ی بۆ چاوه دئیریکردن و کارهکانى دیکه دهروات. بوونى کات بۆخۆی له هه ر حالدا زۆر گرینگه. هه ر ئینسانیک پئویستیی به ئیستیراحهت و ده رچوونى ماندوووی هه یه. له ئیستیراحهت و ده رچوونى ماندوووی هئیزی ده روونیی جهسته یی وه رده گرئیت. کاتیک چاوه دئیری له خۆت ده کهیت، هئیز و تاقه تی ئه وه شت هه یه، که ئاگادارى له که سه کی نزیکی خۆشت بکهیت. ئاگادارى و چاوه دئیری له خۆت له خۆرا نیه، به لکوو پئویسته و سو دمه ندیشه. له حاله تی ئینسانیکى له سه ره خۆدا با شتر ده توانی به که سیکی دیکه یارمه تی بکهیت.

ئیس تیراحهت بکه و و له به ی نیشیدا بیر له شتگه لی ترش بکه ره و. بیر بکه وه، له کوئ هئیز وه رده گرئیت.

ئا یا تۆ سه رگه رمی یان چه زت له شتیک هه یه، که بۆ تۆ گرینگ بیئت؟ سه رگه رمی یان چه زه کهت به به رده وامی بکه، ئه گه ر ئیمکان و ده رفه تی ئه وه ت هه یه.

لیره لیستیک له و ئیده و فیکرانه هه یه، که ده توانی بۆ ئارامبوونه وه و ئیس تیراحهت و پشوودان به کاریان بیئیت

۱. کاریک که چه زت لیه بیکه. گوئ له موسیقا بگره یان کنی ب بخوینه

۲. هه ر رۆژ سه ردانى ده ره وه ی مال بکه

۳. له بیرت بیئت که ئیس تیراحهت بکهیت. ئه گه ر خه وی شه وت تا رادای پئویست نیه، له ناو رۆژدا بخره وه

۴. شوخیتکردنت له بیر بیئت و پیکه نه.

پیکه نین ده رمانیکى باشه.

۵. بیره وه ریه کانت بنو سه وه. له ده فته ره ی بیره وه ریه که تدا ده توانی خو شیه کان و خه مه کانت بنو سه وه.

۶. چاوت به هاوری و خزمه کانت بکه ویت

۷. سهردانی شار بکه، خهريد بکهو، بو سينه ماو کونسپرت برؤ

۸. له گهل منداله کان و نهوه کانی خوت به، یاری بکهو داستانیان بو بگيره وه

۹. گولکاری بکه یان خه ریکی کاری باخچه به.

۱۰. یه کجار له ناو روژدا تاریفی خوت بکه!

یارمه تی وه رگرتن له ئینسانه کانی دیکه

له حاله تی چاوه دپیری له خزم و که سدا بو تو زور گرینگه که پشتیوانی دهروونی وه رگریت. بنه ماله و خزمه کان کانایکی پشتیوانی زور گرینگ بو ئینسانه کان. خزمه کان یارمه تی به کتر ده دن و به ئاسانی ده توانی پرسیار و رینویننی له وان وه رگریت. کاتیک یه کیک له ئەندامانی بنه ماله یان که سیکی نزیک نه خوش ده که ویت، ئینسان پیوستی به یارمه تی نزیکی خویه تی و دهرفه تی نه وهی هه یه که له سه ر نه و قسه یان نده گهل بکات.

ئه گهر خزمه کان له ولایتیکی دیکه ده ژین، توری پشتیوانی بو ی هه یه به چووکه پی هه ست بکرت.

ته نانه ت ئه گهر خزمه کان له شوینیکی دوور ژیان بکه ن، ده توانی یارمه تی له چاوه دپیره خزم و که سه کانی دیکه وه رگریت. له وه وشه و بارودوخه ی ژیاندا به ته نیا نییت. له فینله نندا چاوه دپیرانی خزم و که سی زور هه ن، که ئەوانیش له بارودوخیکی وه کوو تودان.

چاوه دپیری خزم و که سه کانی دیکه له تو تیده گهن.

له گه‌ل ئه‌وانه ده‌توانی بیره‌کانت، هه‌سته‌کانت و ئه‌زمونه‌کانت دابه‌ش بکه‌یت.
به‌مه ده‌لین پشتیوانیی هاوتا.

له ئه‌وان هه‌روه‌ها زانیاریی زور له‌سه‌ر چاوه‌دێریی خزم و‌که‌س وه‌رده‌گریت.
له زۆرینه‌ی رێک‌خراوه‌کاندا پشتیوانیی هاوتای چاوه‌دێرانی خزم و‌که‌س رێک ده‌خریت.

رۆیشتن بۆ ناو گرووپه‌که ده‌توانی زه‌حمه‌ت دیار بێت.
بیر له‌وه بکه‌ره‌و، که ئه‌وه ده‌توانی بۆ تۆ سودمه‌ند بێت.
کات بۆ خۆت و ماوه‌یه‌کی چووکه بۆ راحه‌تیت وه‌رده‌گریت.
ئه‌گه‌ر کۆچه‌ریت، به‌شداربوون له گرووپه‌که‌دا زور گرینگه.
ده‌توانی له‌گه‌ل چاوه‌دێری خزم و‌که‌سه‌کانی دیکه ئاشنا بیت و ئه‌زمونه‌کانی ئه‌وانیش ببیسیت.
ئه‌وان زانیاریی زۆریان له‌سه‌ر خزمه‌ته‌کانی چاوه‌دێریی خزم و‌که‌سی گه‌ره‌کو ناوچه و شی‌وازه‌کانی
په‌یوه‌ندی‌دار به ئه‌وانیانه‌وه هه‌یه.

دایمه ناتوانی به‌شداریی گرووپه‌که بیت.
له‌سه‌ر چاوه‌دێریی خزم و‌که‌س باشته‌ره له‌گه‌ل بۆ وینه
هاورێیان یان کارکه‌ری کلیسا قسه بکریت.
هاورێیه‌کانیش هه‌روه‌ها ته‌جروبه‌یان هه‌یه له‌سه‌ر چاوه‌دێریکردنی خزم یان که‌س.
کاتی‌ک که له‌سه‌ر بابه‌ته‌کان له‌گه‌ل که‌سانی دیکه قسه ده‌که‌یت، بۆ خۆت پشتیوانی و شه‌هامه‌ت
وه‌رده‌گریت.

هه‌روه‌ها که‌سانی لێزان و شاره‌زا هه‌ن، که ده‌توانی به‌ باوه‌ری و متمانه‌وه له‌گه‌ل‌یان قسه بکه‌یت.
که‌سانی لێزان و شاره‌زا ئیزنی ئه‌وه‌یان نیه بابه‌ته‌کانی تۆ بۆ که‌سانی دیکه بگه‌رێنه‌وه.

له ئينترنيت گرووپه كاني پشتيواني هاوتاي چاوه ديرانى خزم و كهس و ستوونه كاني قسه كردنى په يوه نديدار به گرووپه كان جياواز چالاكن. به يارمه تى ئينترنيت ده توانى قسه بكه پت له گه ل چاوه ديرانى خزم و كهسه كان له هموو به شه كاني دنيا دا. به يارمه تى ئينترنيت ههروه ها زانبارى زور بو وينه له سه ر چاوه ديريى خزم و كهس و نه خوشيى چاوه ديري لېكراوه كه وه رده گريت.

ئه گه ر شتيك له په يوه ندى ده گه ل چاوه ديريى خزم و كهس يان بوونى هيزى خوت بووه ته مايه دلنيگه رانى بوتان، په يوه ندى به مه قامى ره سمى دايه رى خوت بگره. دل نيگه رانىى خوتى ده گه ل باس بكه.

ده گه ل دلنيگه رانييه كانت به ته نيا مه مينه وه. داواى يارمه تى له كه سانى تر بكه.

رېځخراوه کانی چاوه د پیره کانی خزم و کەس

ناوهندی تۆمار کراوی چاوه د پیرانی خزم و کەس و نزیکه کان

ناوهندی چاوه د پیرانی خزم و کەس و نزیکه کان سازمانیک بو چاوه د پیرانی خزم و کەس و نزیکه کانی ژېر چاوه د پیری نه وانه.

نهم رېځخراوه یه، سازمانیکي گشتی و بو ته و اوی ولاته که یه که بهر پر سیاری نه نجامی کاره کانی نه ندامانی خوئی و بو وینه پیشخستنی جینگای چاوه د پیرانی خزم و کەسه.

ناوهنده که به نه ندامانی خوئی یارمه تی، رینوینی و راوئژکاری ده دات. چاوه د پیرانی خزم و کەس له کاتی تووشبوونی کپشه کان ده توانن له بهشی مه حامی و وه کیلی ناهنده که یارمه تی وه ریگرن. له رینگای ناهنده وه، چاوه د پیری خزم و کەس ده توانی بو پشوو یان کورسی ته وانبه خشی و تهنروستی پروات.

زانباریه کانی په یوهندی

ناوهندی تۆمار کراوی چاوه د پیرانی خزم و کەس

Hämeentie 105 A 18

0550 Helsinki

www.omaishoitajat.fi

تله فون ۰۲۰۷۸۰۶۵۹۹

ناوهندی تۆمارکراوی چاوه دیرانی خزم وکەس و نزیکهکان له دەوره بەری پیتەخت POLLI

ئەنجومەنی چاوه دیرانی خزم وکەس و نزیکهکان له ناوچهی پیتەخت بە ناوی پۆللی ناونراوه. ئەمە له هیلسینکی و فانتا چالاکی دەکات.

پۆللی ئەنجومەنێکی ناوچهیی و گەرەکییە که لهوئ دەتوانرێت زانیاری، رینوینی و راویژکاری وەرگیردریت.

ئەنجومەن بەرنامەگەلی گەران، رویشتن بوو دەرەوهو و جەژن ریک دەخات. پۆللی زانیاری بەرنامەکانی خۆی له مەجەله یان گوڤاریکی ئەندامان دەدات، که ٤ سال جارێک بلأو دەیتەوه.

زانیارییهکانی په یوهندی

ناوهندی تۆمارکراوی چاوه دیرانی خزم و کەس و نزیکهکانی ناوچهی پایتەخت

Pasilan puistotie 8

00240 Helsinki

www.polli.fi

تەلەفون ٠٤٠٥٢٣٢٧١٠

سازمانه‌کان و پیکراوه‌کانی تر

له ولاتی فینلند سازمانگه‌ل و نه‌نجومه‌نگه‌لیکی زور هه‌ن. ئەمانه له‌سه‌ر پشتگیری له‌بابه‌تیککی دیاریکراو چالاکی ده‌که‌ن. که‌سان و یان سازمانگه‌لیکی دیکه‌ش ده‌توانن له‌گه‌ل ئەم نه‌نجومه‌نانه‌ بن. هه‌موو نه‌خۆشییه‌کان و گروویپی که‌مئه‌ندامان نه‌نجومه‌نی تایه‌ت به‌خۆیان هه‌یه.

زور له‌تەشکیلات و سازمانه‌ غه‌یره ده‌وله‌تییه‌کان له‌چاوه‌دیوانی خزم وکه‌س پشتیوانی ده‌که‌ن. سازمانه‌ غه‌یره ده‌وله‌تییه‌کان به‌رپرسیاری به‌رژه‌وه‌ندی خه‌لکیان له‌ئەستۆدایه‌ و خه‌لک یارمه‌تی ده‌ده‌ن.

هه‌ول به‌ نه‌نجومه‌نیک بدۆزیته‌وه، که‌چالاکییه‌کانی گونجاو بی‌ت بو‌خۆت یان که‌سه‌ نزیکه‌که‌ت.

ئەگەر دایک یان باوکی مندالی بیرکۆل و گه‌شه‌نه‌کردوو، یارمه‌تی و زانیاری زور سودمه‌ند له‌ناوه‌ندی پشتیوانی که‌مئه‌ندامانی گه‌شه‌نه‌کردوو و بیرکۆل وه‌رده‌گریت. له‌مالپه‌ری ئینترنیتی ئەم ناوه‌ندانه‌ هه‌روه‌ها زانیاری به‌زمانی ساده‌ و ساکاره‌یه.

ئادره‌سه‌کانی ئینتریتی ئەوانه‌ن

www.kvtl.fi

www.kehitysvammaisliitto.fi

ئەگەر چاوه‌دیاری له‌ دایک یان باوکی به‌ ته‌مه‌نی خۆت ده‌که‌یت، ده‌توانی بو‌ وینه‌ له‌ ناوه‌ندی مه‌رکه‌زی کاره‌کانی به‌ سال‌چووان، ناوه‌ندی به‌ ته‌مه‌نی و خزمه‌ته‌کانی که‌سی نزیک و ناوه‌ندی بیر و حافیزه‌ زانیاری و یارمه‌تی وه‌ربگریت.

ئادره‌سه‌کانی ئینتریتی ئەوان، ئەمانه‌ن:

www.vanhustyonkeskusliitto.fi

www.valli.fi

www.muistiliitto.fi

Turun Seudun Omaiset ja Läheiset ry

www.omaishoitokeskus.fi

Vanha Hämeentie 105

20540 Turku

02-2310244

ئەگەر كەسە نزيكەكەى تۆ كېشەى رۆحى و دەروونى ھەيە، دەتوانى
بۇ وېنە لەناوھەندى مەركەزى تەندروستىي رۆح و رەوان، ئەنجومەنى تەندروستىي رۆح و رەوان يان
ناوھەندىك كە ناوى ئەو نزيكەكان پشتيوانى رۆح و رەوان، زانىارى و يارمەتى وەربگريت.

ئادرەسى ئىنتېرنېتتېيەكەيان ئەمانەن:

www.mtkl.fi

www.mielenterveysseura.fi

www.omaisten.org

لەسەر سازمانەكانى ديكە كە دەتوانن يارمەتییەك لە ئەوان بۆ تۆ بېت، پرسىيار بکە.
زانبارىي زياتر بۇ وېنە لە ئەنجومەنى چاوەدێرانی خزم وکەسى خۆت وەربگرە.



MAAHANMUUTTAJA OMAISHOITAJANA -PROJEKTI



Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry

Turun Seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry