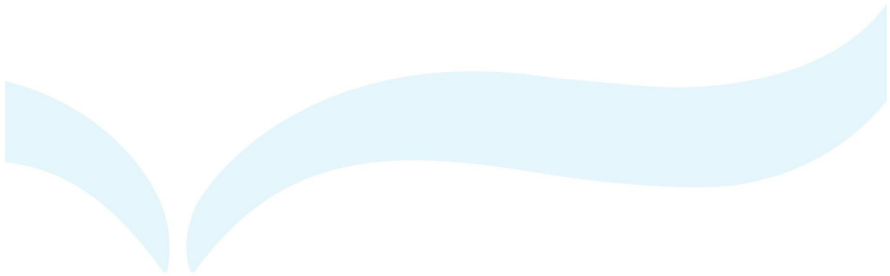


## هاتن بۆ نه‌خۆشخانه

هه‌ندی زانیاری بۆ نه‌خۆشان و ئه‌وانه‌ی سه‌ردانیان ده‌که‌ن



ئەگەر دەتەوئ ئەم نامىلكە بە دىپى نايىنا (برەيل) يا بە شىوہى دەنگ  
بۇ تۆ ئامادە بکەين تىكايە تەلەفون بکە بۇ ئەم ژمارە: 0141 201 6509  
ئەگەر دەتەوئ ئەم نامىلكە بە زمانىكى دىكە بۇ تۆ ئامادە بکەين تىكايە تەلەفون بکە  
بۇ ئەم ژمارە: 0141 201 6509

Ma tha sibh ag iarraidh an fhiosrachaidh seo ann an cànan eile,  
cuiribh fios gu:

Jeśli chcesz uzyskać te informacje w innym języku skontaktuj się z:

Eğer bu bilgiyi bir başka dilde istiyorsanız lütfen bağlantı kurunuz:

اگر آپ یہ معلومات کسی اور زبان میں حاصل کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی رابطہ کریں:

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:


إذا رغبت في الحصول على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال بـ:

اگر این اطلاعات را به زبانی دیگر میخواهید لطفاً با این ادرس تماس بگیرید:

如果您需要该信息的其它语言版本，请联系:

ژمارە تەلەفون: 0141 201 6509

☎	ژماره‌کانی په‌یوه‌ندی‌کردن (سویچ‌بورد)
0141 211 9000	Blawarthill Hospital
0141 301 7000	The Beatson West of Scotland Cancer Centre
0141 211 6000	Drumchapel Hospital
0141 211 3000	Gartnavel General Hospital
0141 211 1600	Glasgow Homeopathic Hospital
0141 211 4000	Glasgow Royal Infirmary
01475 633777	Inverclyde Royal Hospital
0141 211 1500	Lightburn Hospital
0141 201 6161	Mansionhouse Unit
0141 616 3742	Mearns Kirk House
0141 887 9111	Royal Alexandra Hospital
0141 201 1100	Southern General Hospital
0141 201 3000	Stobhill Hospital
0141 211 5400	The Princess Royal Maternity
01389 754121	Vale of Leven
0141 201 6000	Victoria Infirmary
0141 211 2000	Western Infirmary

هه‌رکات پښوښت بوو خزمه‌تی رښله‌ی دهق به کار بهینه. 

- 5 ..... پيش هاتن بۆ نه خوشخانه
- 6 ..... هاتن بۆ نه خوشخانه
- 6 ..... چ شتيك له گه ل خۆت بهيتى
- 7 ..... چ شتيك له گه ل خۆت نه هينى
- 8 ..... له ماوهى خهوتن له نه خوشخانه
- 8 ..... نهيتى بوونى زانياريه پزيشكيبه كان
- 8 ..... كاتى كه دهچيته نيو نه خوشخانه
- 11 ..... فزيركردنى خويناكاران و ليكولينه وهى پزيشكى
- 11 ..... ژيلى كۆترۆلى كيم و خاوينى دهست
- 11 ..... گۆرينى بهش
- 11 ..... گواستنه وه بۆ نه خوشخانه يه كى تر
- 12 ..... خهواندن له گه ل به گه زى به رانه ر
- 12 ..... بيزگرتن له كارمندان
- 12 ..... بيوه بيوون له به رانه ر ئاگر كه وتنه وه
- 12 ..... قه ده خه بوونى جگه ره
- 13 ..... ياريدهرانى كۆمه لايه تى
- 13 ..... خۆراك
- 13 ..... خوله كانى پيدانى دهوا به نه خوشه كان
- 14 ..... خزمه ته كانى تايبه تى نه خوش
- 16 ..... زانياريه كانى تر
- 16 ..... تيبينى و پيشنيار
- 16 ..... سكاللا
- 17 ..... هه لساندن
- 17 ..... فزيرته كانى دواتر
- 17 ..... تيچووى هاتوچۆ
- 18 ..... يارمه تيدانى به خيوكه ران
- 19 ..... يارمه تيبى دارابى
- 19 ..... هه ندى زانيارى بۆ سه ردانكه ران

**تكايه سه رنج بده:**

له م ناميله كه دا، مه به ست له 'سه ره رستار يا ماما' كه سى به رپرسى به شه .

ئىمە ھىوادارىن كە زانىارىيەكانى خوارەوہ رېنۆيتى پېويست بە تۆ، ئەندامانى خىزانى يا بەخىوكەرانى تۆ بدات لەبارەى ئەو شتانەى كە دەتوانن لە كاتى ھاتن بۆ نەخۆشخانە چاوەروانى بكن. ئەگەر ھەرچەشنە نىگەرانى يا پرسىارىكت ھەيە، تىكايە بىدوودلى ئىمە ئاگادار بكەوہ. كارمەندانى ئىمە ئەوپەرى ھەولى خۆيان ئەدەن كە يارمەتيت بەدن.

## مەبەستى بەشى خزمەتەكانى قەيرانى ئن. ئىچ. ئس لە گلاسگۆى گەورە و كلايد (NHS Greater Glasgow and Clyde) ئەوھيە كە:

- پىداويستىەكانى پاراستنى تەندروستى بۆ تۆ دابىن بكات، و
- بەردەوام رېژە و چۆنايەتى ئەو خزمەتانەى كە بۆ نەخۆشەكان ھەيە زياتر بكات.

## پېش ھاتن بۆ نەخۆشخانە

### ئەمانەى خوارەوہت لە بىر نەچىت:

- لە يەكك لە ئەندامانى خىزان يا برادەرىكت داوا بكە نامەكانى تۆ وەربرىت و ئاگادارى ئاسايشى خانووەكەت بىت.
- فەرمانگەى كار و خانەنشىنى ئاگادار بكەوہ - ئەگەر يارمەتى دارايى وەردەگرى پەيوەندىيان پېوہ بكە و داواى رېنۆيتى بكە چونكا رەنگە خەوينرانى تۆ لە نەخۆشخانە كارىگەرى ھەبىت لەسەر ئەو يارمەتییانەى كە وەرىدەگرى.
- ئەگەر پېويست بوو فەرمانگەى پەرىستارى و يارىدەرىبى كۆمەلايەتى ناوہچەكەى خۆتان ئاگادار بكەوہ (سەبارەت بە ھەرچەشنە يارمەتییەك لە مالەوہ، بەخىوكەران و ھتد).

### تىكايە بەرپرسانى بەش لەم بابەتانەى خوارەوہ ئاگادار بكەوہ:

- ئەگەر لەم دواييانە ھەر نەخۆشبيەكت ھەبووہ وەكوو تاو، سىكچوون، رېشانەوہ يان ھەرچۆرە زىپكە يان لەكەى پېستى.
- ئەگەر پېويستت بە كەرەستەى تايبەت ھەيە.

- ئەگەر تۆ خۆت كەسىكى بەخىوكەرى، چونكا لەوانەيە ئەمە كارىگەر بىت لەسەر خەواندى تۆ لە نەخۆشخانە يان ھەلساندنى تۆ.
- ئەگەر پىويستت بە ۋەرگىزى زارەكى يا ھەر جۆرە يارمەتییەك بۆ پەيوەندىکردن ھەيە.

## ھاتن بۆ نەخۆشخانە

### چ شتىك لەگەل خۆت بەيتى

- لە خوارەوہ لىستىك لە چەند شت نووسراوہ لە رەنگە بتەوى لەگەل خۆت بىھيتى:
- نامەى ۋەرگرتنى تۆ
- ھەموو ئەو دەرمانانەى كە ئىستا بە كارى دەھيتى ۋەكوو فیتامینەكان و دەرمانە گيايیەكان. ئەگەر دەكرى لىستى نووى ھەموو دەواكانى خۆت و چۆنيەتى بە كارھيتانيان بەيتە. لەوانەيە لە ماوہى خەوتن لە نەخۆشخانە ئەم دەرمانانە بۆ چارەسەرکردنى تۆ بە كار بەيتىرین.
- كەلوپەلى پاكەژى و يەك خاولى
- جلى شەو و پىژامە
- جلى خەو و دەمپايى
- چاويلكە و جيگەكەى، ئەگەر پىويستە
- پرتووك يا گۆقار بۆ خويندەنەوہ يان شتگەلى ديكە بۆ بەسەبردىن كات لەو ماوہى كە لە نەخۆشخانەيت.
- ئەگەر تاقت لە دەم دايە، تكايە دەفريك لەگەل خۆت بەيتە كە ناوت لەسەرى نووسرايىت بۆ ئەوہى ددانەكانت بخەيە نيوى.
- بىستۆك و جيگەكەى
- ھەر شتىكى ديكە كە كارمەندانى نەخۆشخانە داوايان كردووە لەگەل خۆت بىھيتى
- وردەكارىيەكانى ۋادەكانى سەردانى نەخۆشخانە يا كلينىك كە رەنگە لە ماوہى خەوتنى تۆ لە نەخۆشخانە روو بدات.
- جيگەى ھەلگرتنى كەلوپەل لە نەخۆشخانە سنووردارە، و لەبەر ئەمە تەنيا كەمىك جلوبەرگ لەگەل خۆت بەيتە.

چ شتىك له گەل خۆت نەهيتى  
هېچ جۇرە خواردەنەوہىكى ئەلكولى و مادەى قەدەغەكراو له گەل خۆت مەهيتە  
چونكا ئىمە رېگە نادەين بىبەيتە نىو نەخۇشخانە.

### پارە و شتى بەنرخ

پارەى زۆر، شتى بەنرخ، خشل، و كەلوپەلى شەخسى له گەل خۆت مەهيتە.  
نەخۇشخانە هېچ بەرپرسيار نابىت بەرانبەر بە زياندىتنى كەلوپەلى شەخسىى تۆ،  
بىجگە له كاتى كە كەلوپەلى خۆت بە مەبەستى پاراستن دەسپىرى بە كارمەندانى  
نەخۇشخانە.

- لەوانەيه پىويستت بە كەمىك پارە هەبىت بۆ پەيوەندى تەلەفۇنى، كرىنى  
رۆژنامە، و هتد.
- ئەگەر شتى بەنرخ يان پارەى زۆر له گەل خۆت بەيتى لەوانەيه بە مەبەستى  
پاراستن بسپىردرىن بە بەشى ئەمانات. تگايە له پەرەستار يا مامای خۆت  
داوا بگە ئامادەكارى پىويست بۆ ئەم مەبەستە ئەنجام بدات. له كاتى  
هەلساندن ئىمە ئامادەكارى پىويست دەكەين بۆ دانەوہى ئەم شتانە بە تۆ.  
تگايە بزانه كە ئىمە ئاسايانە ئەو پارە نەختەى كە سپىردراوہ بە بەشى  
ئەمانات بە شىوہى چىك ئەدەينەوہ بە تۆ.
- دەتوانى له كاتى رەسمى دا بى راگەياندن له پىشەوہ برىكى كەم له پارەكەت  
وہر بگرىتەوہ بەلام بۆ برى زۆر دەبىت 24 كاتزمىر زووتر ئىمە ئاگادار  
بگەيتەوہ.

### ئەمبۆلانس يا سەيارەى فرىاكەوتن

ئەگەر لەبەر ھۆكارى پزىشكى، پىويستت بە ئەمبۆلانس يا سەيارەى فرىاكەوتن  
هەيه، كارمەندانى نەخۇشخانە دەتوانن ئامادەكارى پىويست بۆ ئەم مەبەستە  
ئەنجام بدن. بە ھۆى كەمبونى جىگەى نىو ئەمبۆلانس تەنيا كاتىك كە لەبەر  
ھۆكارى پزىشكى پىويست بىت بە كەسانى ھاورپى نەخۇش رېگە ئەدرىت سواری  
ئەمبۆلانس ببن. ئەگەر چىتر پىويستت بە ئەمبۆلانس يا سەيارەى فرىاكەوتن نىيە

دهستبجی تلهفون بکه بۆ ژماره‌ی 0800 389 1333 و ناو، ناو‌نیشان، ژماره تلهفون و ریکه‌وتی وەرگیرانی خۆت له نه‌خۆشخانه بده به ئەوان.

## له ماوه‌ی خه‌وتن له نه‌خۆشخانه

### نه‌ینی‌بوونی زانیارییه‌ پزیشکیه‌کان

هه‌موو کارمه‌ندان به‌ پیی‌ یاسا ئەرکدارن که پابه‌ند بن به‌ ریساکانی NHS بۆ پاراستنی زانیارییه‌ نه‌ینی‌ه‌کانی نه‌خۆش.

ئه‌گه‌ر ده‌ته‌وئ له‌باره‌ی شیوازی ئیمه‌ بۆ پاراستنی زانیارییه‌ پزیشکیه‌کانی خۆت زیاتر بزانی، تکایه‌ له‌ به‌رپۆه‌به‌ری ئه‌رشیفی پزیشکی نه‌خۆشخانه که ده‌چی بۆ لای پرسیار بکه، یا له‌ یه‌کیک له‌ کارمه‌ندانی ئیمه‌ داوا بکه‌ کۆپییه‌ک له‌ نامیلکه‌ی رپتوینی ئیمه‌ت پێ بدات.

### کاتی که ده‌چپته‌ نیو نه‌خۆشخانه

تکایه‌ بچۆ بۆ هه‌مان شوین که له‌ نیو‌نامه‌ی وەرگرتنی تۆ دا نووسراوه‌ و نامه‌که بده‌ به‌ به‌رپرسی وەرگرتن. پاشان کارمه‌ندان زانیارییه‌کانی تۆ لیک ئه‌ده‌نه‌وه‌ و پشتراستی ده‌که‌نه‌وه‌. هه‌رکس که دیت بۆ ئه‌م به‌شه‌ ده‌بیت پێش چوونه‌ناوه‌وه‌ ژیلی خاوی‌نکردنه‌وه‌ی ده‌ست که له‌وئ دانراوه‌ به‌ کار به‌یتن (به‌شی ژیلی کۆنترۆلی کیم و خاوی‌نی ده‌ست' بخوینه‌وه‌).

کاتی که تۆ ده‌چپنه‌ نیو به‌شه‌که‌ یه‌کیک له‌ کارمه‌ندان پێشوازی لێ ده‌کات. ئەوان بازنه‌یه‌کی ناسنامه‌ ئه‌ده‌ن به‌ تۆ که ده‌بیت له‌ ماوه‌ی خه‌وتن له‌ نه‌خۆشخانه هه‌میشه‌ له‌ ده‌ستت بیت. ئه‌گه‌ر زانیارییه‌کات هه‌له‌یه‌، کال بووه‌ته‌وه‌ یان بازنه‌که‌ت شله‌ و داده‌که‌وئ، تکایه‌ یه‌کیک له‌ کارمه‌ندانی به‌ش ئاگادار بکه‌وه‌. کارمه‌نده‌کان ئیمکانیاتی به‌ش نیشانی تۆ ئه‌ده‌ن و چه‌ند پرسیار لێ ده‌که‌ بۆ نمونه‌:



- زانیاری تاکه کهسی، له وانه ناوی ئەندامانی خیزان و به خێوکه ران، و ئەوهی که ده تهوئ چ کهسیک به شدار بیټ له بریاره کان سه بارهت به چاره سه رکردن و به خێوکردنی تۆ له ماوهی خهوتنت له نه خۆشخانه.
- پیشینهی پزیشکیی تۆ، بارو دۆخی ئیستای ته ندروستیت و هوکاری خهواندنت
- هه ر چه شنه دهوا و دهرمانیک که به کاری دههینی
- هه ر جۆره نه خۆشییهک که له م دوایانه تووشی بوویت
- زانیاری له باری خۆت بۆ نموونه بنه چهی نژادیت
- هه ر شتیکی به نرخ که له گه ل خۆت هیناوته
- هه ر گرفتیک ی باین، قسه کردن، بیستن یا هه ر ناته وانیهکی دیکه



- هه ر گرفتیک ی گه ران – ده توانین که رسته ی تایبهت بۆ تۆ دابین بکهین.
- هه ر گرفتیک ی قووتدانی خۆراک یان هه ر پیداو یستیهکی دیکه بۆ خواردن

**ئه گه ر پئویستم به زانیاری، پئنویتی، و پالپشتی زیاتر هه بیټ ده بی چی بکه م؟**  
له و ماوهی که له نه خۆشخانه ییت کارمه نده کان ئه و په ری هه ولی خۆیان ئه دهن بۆ ئەوهی یارمه تیت بدن و پالپشتیت لی بکه ن.

سیاسه تی نه خۆشخانه ئەوهیه که خزمه ته کانی چاودیری به شیوه یهک بۆ تۆ دابین بکریت که وه لآمده ری هه موو پیداو یستیه جهسته یی، دهروونی، گیانی، فه رههنگی و کۆمه لایه تیه کانی تۆ بیټ.

له خواره وه چه ند بوار ناو براوه که نه خۆشخانه پیداو یستیه تاکه که سییه کانی تۆ دابین دهکات:

- خزمه تی وه رگیزانی زارهکی بۆ ئه و نه خۆشانه ی که به ئینگلیزی نادوین
- خزمه تی وه رگیزانی زمانی ئیشاره بۆ نه خۆشه نابیساکان
- دابینکردنی خۆراکیک که له گه ل پیداو یستیه ئایینی و فه رههنگیه کانی تۆ ده گونجیت

- ھەماھەنگى لەگەل ئۇليارانى (Chaplain) نەخۇشخانىە بۇ يارمەتيدانى تۇ بۇ ئەۋەدى بىتۈنى نىگەرانى و پىرسەكانى خۇت لەگەل ئەۋان باس بگەى.
- يارمەتى و ئامادەكاي بۇ ئەۋەدى كلىسە يان كۆمەلەى ئايىنى تۇ سەردانت بگات دايىنكردىنى ھەندى ژوورى ئارام (بىدەنگ) لە ناۋەندى ئۇليارى بۇ ئەۋ نەخۇش و سەردانكەرانى كە دەيانەۋىت لە شۇيىنىكى ئارام بگەسىنەۋە.
- دايىنكردىنى زانىارى لەبارەى يارىدەرىى كۆمەلەىتەى، ئەگەر پىئويىست بىت.

لە ماۋەى خەۋتن لە نەخۇشخانىە ھەركات بىتەۋى دەتۈانى لەگەل يەكىك لە پەرەستارەكان قسە بگەى، و داۋاى يەكىك لەم خزمەتەنە بگەى.

ئەۋەت لە بىر بىت كە: كارمەندانى نەخۇشخانىە ئەۋپەرى ھەۋلى خۇيان ئەدەن بۇ ئەۋەدى لە ھەر رىگايەكەۋە كە بگىت يارمەتەنە دەن.

## زانىارى

- ئەگەر تۇ يا يەكىك لە خزمەكانت دەتانەۋى لەبارەى ھەر لايەنىكى چاۋدىرى يا دەرمانى تۇ لەگەل پىزىشكى خۇت قسە بگەى، تگايە لە رىگەى پەرەستار، ماما يان سىكرىتېرى پىزىشكى خۇت كاتىك بۇ چاۋپىكەۋتن دىارى بگە.
- بۇ بەكارھىنانى ھەر شىۋازىكى دەرمان يان نەشتەرگەرى دەبىت ئىمە سەرەتا رەزايەتى تۇ ۋەرىگرىن.
- ئەگەر يەكىك لە خزمەكان يان بەخىۋكەرانى تۇ دەسەلاتى ئەۋەدى بى دراۋە كە لە بىرپارەكان لەبارەى بارودۇخى تەندروستى تۇ بەشدار بىت، بە پىى ياساى گەۋرەسالانى كەمئەندام دەبىت يەكىك لە كارمەندانى بەش ئاگادار بگەيتەۋە (بۇ نمونە لە رىگەى ۋەكالەتنامە، نامەى بەشدارى يا نامەى قەيومىتە)
- تۇ مافى ئەۋەت ھەپە كە دەستت بە بەلگەنامە پىزىشكىەكان بگات.
- سەرپەرەستار يا ماما پىت دەللىت كە بۇ ئەم مەبەستە دەبىت چى بگەيت.
- تۇ مافى ۋەرگرتنى راۋىژت ھەپە. ئەگەر ھەست دەكەى كە پىئويىستت بە رىئويىتى ھەپە تگايە لە راۋىژكارى بەرپىسى چاۋدىرى خۇت پىرسىار بگە.

- ئەگەر پېۋىستت بە گەواھىي پزىشكى ھەيە دەتوانى لە پەرەستارى خۆت وەربىگىرى .

### فېركردنى خويندكاران و لىكۆلئىنەۋەي پزىشكى

بەشىكى گرنگ لە كارى ئىمە رايئىنانى كلينىكى و فېركردنى خويندكارانە لە بوارەكانى پزىشكى، پەرەستارى و پىشەكانى دىكە. تۆ مافى ئەۋەي ھەيە كە لەبارەي بەشدارىكردن يا نەكردن لە رايئىنانى خويندكاران يا لىكۆلئىنەۋەي پزىشكى برىار بەدى. پېۋىستە پېش ئەنجامدانى راۋىژكارى، لەمبارەۋە پرسىارت لى بكرىت .

### ژىلى كۆنترۆلى كىم و خاۋىنى دەست

كۆنترۆلكردنى كىم لە نەخۆشخانە زۆر گرنگە. بۆ پېشگىرى لە بلاۋبوونەۋەي كىم ئىمە لە ھەموو ئەو نەخۆش و سەردانكەر و كارمەندانەي كە دىنە نىۋ بەش يان ئەۋى بەجى دەھىلن داۋا دەكەين كە ژىلى خاۋىنكردنەۋەي دەست بە كار بەيئىن . تۆزىك لەم ژىلە بېژىنە لە دەستت و پاشان ۋەكوو كرىم بىساۋە بە دەستت دا و بەيئە خۆى بۆ خۆى وشك بىيئەۋە. دەفرەكانى ژىلى خاۋىنى دەست لە دەم دەركاى بەش و سەرانسەرى ھەموو بەشەكە ھەيە. ئەگەر ھىچ دەفرى ژىلت پەيدا نەكرد يان گومانەت لى ھەبوو لە يەككە لە كارمەندەكان پرسىار بكە .

### گۆرپى بەش

ۋەكوو بەشىك لە بەرنامەي چاۋدىرىي تۆ، لەوانەيە پېۋىست بىت ئىمە بتگوازىنەۋە بۆ بەشىكى دىكە. ئەگەر برىار بىت ئەم كارە بكەين، ئىمە خۆت، خزمەكانت و بەخىۋكەرانت ئاگادار دەكەينەۋە .

### گواستەنەۋە بۆ نەخۆشخانەيەكى تر

ۋەكوو بەشىك لە بەرنامەي چاۋدىرىي تۆ، لەوانەيە پېۋىست بىت ئىمە بتگوازىنەۋە بۆ نەخۆشخانەيەكى دىكە. ئەگەر برىار بىت ئەم كارە بكەين، ئىمە خۆت، خزمەكانت و بەخىۋكەرانت ئاگادار دەكەينەۋە .

## خه واندن له گه ل په گه زى به رانبه ر

له ماوه ی خه واندنی تو له نه خوځځانه له به شیکی تاکه په گه زى ده بیټ، واته هه موو نه خوځځه کانی ئو به شه هاوړه گه زى خوټ ده بن. به لام، له هه ندی له به شه کان ئه مه مومکین نیټه، بو نمونه له کاتی وهرگرتن له به شه کانی چاودیری تابیټ له و حاله تانه ی که ئیمرجیټسین. له م به شانه ته خته کان به په رده له یه کتری جودا کراونه ته وه.

## پیزگرتن له کارمه ندان

ئیمه په فتاری بیړیزانه له که س قه بوول ناکه ی و نه خوځځانه لپیچینه وه ی یاسای ده کات له گه ل ئو که سانه ی که په فتاریان ناپه سه نده.

## بیوه بیوون له به رانبه ر ئاگر که و تنه وه

ئالارمی ئاگر به رده وام کونترول و تیست ده کریټ. ئه گه ر له جیگه یه ک دوو که ل یا ئاگر ت بینی ده سته جی کارمه نده کان ئاگادار بکه وه. له کاتی ئاگر که و تنه وه کارمه ندان به تو ده لین که ده بیټ چی بکه ی.

## قه ده خه بوونی جگه ره کیشان

ئهم نه خوځځانه پابه نده به سیاسه تی قه ده خه کردنی جگه ره. ئه مه به و واتایه که له نیو بینا، له دم دهر دگا، له نیو ریږه و، له هه وش و پارکینگی NHS جگه ره کیشان قه ده خه یه.



هه ولدان بو وه لاوه نانی جگه ره گرنگترین هه نگاویکه که تو بو ته ندروستی خوټ هه لیده گری. ئه گه ر له نه خوځځانه خه وینراوی و ده ته وئ له ماوه ی خه واندن جگه ره وه لاوه بنی، تکایه له کارمه ندانی په رستاری پرسیار بکه له باره ی "خزمه تی وه لاوه نانی جگه ره بو نه خوځځه خه وینراوه کان".

## ياريدهرانى كۆمەلايه تى

ھەركات پېويست بېت ياريدهرانى كۆمەلايه تى ئامادەى خزمەتكردىنى تۇن. ئەوان دەتوانن لە بواره جياجياكان رېتونىنى و زانياريت پى بدن، بۇ نموونه:

- زانيارى لەبارەى يارمەتى دارايى
- بابەتەكانى پەيوەست بە دامەزران
- ھەماھەنگكردىنى كاروبارى نيو مال
- بەدەسھيتانى زانيارى لەبارەى خزمەتە جۇراوجۆرەكانى چاودىرىي كۆمەلايه تى كە لە نيو كۆمەلگە دابىن دەكرىت.

بۇ وەرگرتنى زانيارى زياتر تىكايە لە كارمەندانى بەش پرسىيار بگە.

## خۇراک

نەخۇشخانە لىستىك بە تۆ ئەدات بۇ ئەوھى خواردىنى خۆت ھەلبىژىرى. بۇ زانيارى زياتر لەمبارەوہ نامىلكەى "زانيارى لەبارەى خۇراک و تەندروستى لە نەخۇشخانەكان" بخوینەوہ. ئەم نامىلكە لە نيو بەش دا ھەيە. ئەگەر بتەوئ نەخۇشخانە خۇراكى ھەلال، كۆشىز (ھەلالى يەھوودى) و گيايى بۇ تۆ دابىن دەكات.



## خولەكانى پىدانى دەوا بە نەخۇشەكان

ھەركات پەرەستارىكت بىنى كە بەروانكى ئەرخەوانى رەنگى لەبەر كرىبوو يا لەسەر جلكەى نىشانەيەك ھەبوو كە نووسرابوو 'protected drug round'. ئەم نىشانە بە كارمەندانى دىكە، نەخۇشەكان و سەردانكەران دەلئت كە ئەم پەرەستارانە سەرقالى پىدانى دەوا بە نەخۇشەكانن و نابىت موزاحىمى ئەوان بىيت. ئەگەر پېويستت بە يارمەتى ھەبىت دەتوانى زەنگى خۆت لى بدەى بۇ ئەوھى يەكىكى تر لە كارمەندانى نەخۇشخانە بىتە ھاناتەوہ.

## شۆردنى جلوبەرگى نەخۇش

لە نەخۇشخاناھىچ خزمەتلىك بۇ شۆردنى جلوبەرگى نەخۇش نىيە. پىكخراوى چاودىرىي تەندروسىتى سىكۆتلەند (Health Protection Scotland) نامىلىكەيەكى ئامادە كرودوۋە لە ژىر ناوى 'شۆردنى جلوبەرگ لە مالاۋە؛ رېئوتىنىك بۇ كەسانى خەوتىندراۋ لە نەخۇشخاناھى و ناۋەندەكانى چاودىرى و خزمەكانى ئەوان'. لە پەرەستارى خۆت داۋا بىكە كۆپىيەك لەم نامىلكەت پى بەدات.

## خزمەتەكانى تاييەتى نەخۇشەكان

### گارىيە شىكرىن

لە ھەندى لە بەشەكان ھەموو رۆژىك گارىيەكى شىكرىن دەگەرپىن. تۆ دەتوانى لەم گارىيە رۆژنامە، گۆقار، شەۋچەرە و ھتد بىرى.

### خزمەتەكانى ئۇليارى

لە ماۋەى كە تۆ لە نەخۇشخاناھى رەنگە بىتەۋى بە نەپنى لەگەل كەسىك دەردەدل بىكەى. دەردەدى نەپنى دەتوانى لەبارەى ھەرشىتىك بىت كە دەبىتە ھۆى نىگەرانى و پەرۆشىي تۆ. ئۇليارانى نەخۇشخاناھى ئامادەن گۆى بىگرن لە نىگرانىەكانى نەخۇشەكان و يارمەتىي سۆزدارى و گىانى دابىن بىكەن بۇ ھەموو نەخۇشەكان و سەردانكەران بە ھەر بىر و باۋەرپىكەۋە. ئۇليارانى نەخۇشخاناھى بەردەۋام بەشەكان بە سەر دەكەنەۋە، بەلام ئەگەر تۆ دەتەۋى لەگەل يەكىك لەۋان قسە بىكەى، لە پەرەستارى خۆت داۋا بىكە پەيۋەندى بىكات بە تىمى ئۇليارى. ئۇليارانى نەخۇشخاناھى ھەرۋەھا لە كاتى نااسايى دا ئامادەى دابىن كرىنى خزمەتن بۇ ئەۋ ھالەتەنەى كە ئىمرجىنسىن. ئەگەر بە ھۆى بىروا يا ئايىنى خۆت پىۋىستت بە شىتىكى تاييەت ھەيە كارمەندانى نەخۇشخاناھى ئاگادار بىكەۋە. ئەۋان ئەۋپەرى ھەۋلى خۆيان ئەدەن بۇ ئەۋەى پىداۋىستىەكانى تۆ دابىن بىكەن.

تىمى خزمەتى ئۇليارى ھەرۋەھا دەتوانى ھەماھەنگى پىۋىست بىكات بۇ ئەۋەى كلىسە يا كۆمەلەى ئايىنى تۆ سەردانت بىكات.

تىمى ئۇليارىي نەخۇشخاناھى ۋەكوۋ بەشىكى لە خزمەتەكانى NHS ۋەكوۋ كارمەندانى دىكە ئەركدارە كە زانىارىيە نەپنىەكانى خەلك بىپارىزىت.

## تەلەفۇن

لە ھەندى ئە ژورەكانى ھەسانەۋەدى نەخۇشخانە تىقى دانراۋە.

## رادىئو نەخۇشخانە

لە ھەندى لە بەشەكانى نەخۇشخانە خزمەتى رادىئو نەخۇشخانە ھەيە.

## پەيۋەندى

### بە پۇست

ئە نامانەى كە پۈوليان لەسەرە دەكرى لە رىگەى سىستىمى پۇستى نەخۇشخانە پۇست بكرىن. ئەندامانى خىزان و برادەرەكانت دەتوانن نامەت بۇ بنىرن. تكايە داوايان لى بگە ناۋى تەۋاۋى خۇيان لەگەل ژمارەى بەش و ناۋىشانى نەخۇشخانە بە پۈۋى لەسەر زەرفى نامە



### بە تەلەفۇن

لە ھەموو بەشەكان تەلەفۇنى پارەى ھەيە. ھەندى لە بەشەكان تەلەفۇنى كارتىيان ھەيە. دەتوانى كارتى تەلەفۇن لە ھەمان بەش بكرىت.



تەنیا لە و شوپنەنى كە بىمەترسى بىت دەتوانى تەلەفۇنى مۇبايل بە كار بەپنى. لەم شوپنەن ھەندى نىشانە داکوتراۋە كە نىشان ئەدات دەتوانى لەۋى مۇبايل بە كار بەپنى. ھەرۋەھا دەتوانى لە كارمەندانى بەش داۋا بگەى ئەو شوپنەنەت پى نىشان بەن. تكايە لە كاتى بەكارھىنانى مۇبايل ئاگادارى ئاسۈدەبى نەخۇشەكانى تر بە. بە مەبەستى پاراستنى ھەرپىمى تاكەكەسى ھەموو نەخۇشەكان، وپنەگرتن بە مۇبايل لە ھەموو شوپنەكانى نەخۇشخانە قەدەخەيە.

## پەيۋەندى تەلەفۇنى لەگەل نەخۇشخانە

تكايە زۆر كەم پەيۋەندى بگەن بە نەخۇشخانە، و تەنیا يەككىك لە خزمان يا برادەرانى تۇ پەيۋەندى بكات. لە ئەو داۋا بگە كە ئەندامانى دىكەى خىزان و

برادهره کانت له حالئ تو ئاگادار بکاته وه. تکایه ئه وه بزانه که کارمه ندانی نه خوښخانه ته نیا هه ندئ زانیاری سنووردار به ته له فون راده گه یه نه.

## زانیارییه کانی تر

### نامیلکه کانی زانیاری ته ندروستی

له نه خوښخانه هه ندئ نامیلکه هه یه له باره ی خزمه ته کان، بارودوخی ته ندروستی، دهرمانه کان، دؤخی تاییه ت و باشرکردنی پاکژئ.

رئخراوی مافه ته ندروستییه کانی سکوتله ند (Health Rights Information Scotland) هه روه ها چه ند نامیلکه ی بلاو کردوه ته وه له باره ی رازیوونی نه خوښ، پاراستنی زانیارییه نه ئینه کان، و ده سگه یشتن به به لگه پزیشکییه کان. هه ندئ نامیلکه ی جیا بو نه خوښانی ژئیر 16 سال هه یه. به شی ئیوه ده بیئت ئه م نامیلکانه ی هه بیئت. تکایه له مباره وه له کارمه ندانی به ش پرسیار بکه.

### تیبینی و پئشنیار

ئیمه تیبینی و پئشنیاره کانی تو له باره ی لایه نه جیا جیاکانی خواندنی تو له نه خوښخانه به هه ند وهرده گرین. تیبینی ئه ریئی و نه ریئی وه کوو یه ک لای ئیمه به نرخ و گرنگه.

### سکالا

ئه گه ر هه ر سکالا یه کت هه یه تکایه له گه ل سه ره په رستا یا ماما قسه بکه. جگه له مه، نامیلکه ی ریتویتی سکالا له هه موو به شه کان هه یه. ئه گه ر پئویست بوو داوای کوپیه کی ئه م نامیلکه بکه.

### راویژ و یارمه تی سه ره به خو

ده سته ی راویژئ هاوالاتیان (CAB) خزمه تی راویژ و یارمه تی سه ره به خو دابین ده کات بو هه موو ئه و که سانه ی که ده یانه ویت سکالا بکه ن. تو ده توانی ناو نیشان و ژماره ته له فونی CABی ناوچه که تان له له نیو پرتووکئ ته له فون په یدا بکه ی.



## هەلساندن

- ئىمە لەگەل تۆ قسە دەكەين بۆ ھەماھەنگ کردنى كارەكانى ھەلساندن .
- لە ھەندى لە بەشەكان ھەندى نامىلكە لەبارەى ھەلساندنى نەخۆش ھەيە .
- ئىمە لەگەل خۆت يا يەككە لە ئەندامانى خىزانت قسە دەكەين لەبارەى ئەوھى كە لە دواى ھەلساندن لە مالاھوہ پىويستت بە يارمەتى دەبىت يا نە .
- كارمەندانى پەرەستارى دەتوانن خزم و برادەرەكانى تۆ ئاگادار بكنەوہ لەوھى كە بىيارە تۆ ھەلسىنن، بۆ ئەوھى بتوانن ھەماھەنگى پىويست بكن بۆ گەرانەوہ بۆ مالاھوہ، يا دەتوانى خۆت ئەم كارە بكى .
- ھەماھەنگى پزىشكى – ئەگەر بىيار بىت تۆ بە دەوا و دەرمانەوہ ھەلسىندى، دەواى پىويست بۆ لانى كەم 7 رۆژ بە تۆ ئەدرىت . جگە لەمە نامەيەك بە تۆ و پزىشكى گشتى تۆ ئەدرىت كە وردەكارىيەكانى ئەو دەوا و دەرمانانى كە نوپىندراوہ لەگەل وردەكارىيەكانى دىكەى بەرنامەى چارەسەرکردن و ھەلساندنى تۆ تىدا نووسراوہ . وردەكارىيەكانى دىكەى چارەسەرکردنى تۆ ئەنئىردىت بۆ پزىشكى گشتى تۆ .
- ھەندى لە نەخۆشخانەكان ژوورى چاوەروانى تايبەت بەو كەسانەيان ھەيە كە ھەلدەسىندىن و نەخۆشەكان دەتوانن پىش جىھىشتنى نەخۆشخانە لەو چاوەروان بن . ئەم ژوورى چاوەروانىيە بۆ ئەو نەخۆشەنەيە كە رەنگە چاوەروانى ھاتنى ئۆتۆمبىل يا وەرگرتنى دەوا بن بۆ ئەوھى لەگەل خۇيان بىيەنەوہ .

## ئىزىتەكانى دواتر

ئەگەر پىويستت بە وادەيەكى چاوپىكەوتنى سەرپى ھەيە، ئەم وادە بەر لە ھەلساندن بۆ تۆ ديارى دەكرىت، يا نامەكەى بە پۆست ئەنئىردىت بۆت .

## تىچووى ھاتوچۆ

ھەموو ئەو نەخۆشەنەيە كە لە ھايەندىز و ئايەندىز (Highlands & Islands) ھەوہ دىن دەتوانن داواى گەراندنەوھى ھەموو يان بەشىك لە تىچووى ھاتوچۆ بە سىستىمى گواستتەوھى گشتى بكن .

ئەمانەى خوارەو تەنیا بۆ ئەو نەخۇشانەىە كە يارمەتى كرىدیتى خىزان، پشتیوانى داھات یا يارمەتى كەمداهاتى وەردەگرن .

- تکیە بەلگەکانى شیاو بوونت لەگەل خۆت بەینە، بۆ نموونە نامەىەك كە بیسەلمینیت تۆ شیاوی وەرگرتنى يارمەتى دارايت، گەواھى HC2، كارتى NHS بۆ ئازادبوون لە باج، كارتى تۆمارى پەنابەرى (ARC).
- ئەگەر بە سیستەمى گواستەوہى گشتى ھاتوچۆ دەكەى بۆ نەخۇشخانە تکیە ئەو بلیتانیەى كە بۆ پاس و شەمەندەفەر بە كارت ھیناوە لای خۆت ھەلبگرە .
- ئیمە دەتوانین پارەى بەنزین بەدینەوہ بەو نەخۇشانەى كە ئۆتۆمبیلی خۆیان بە كار ھیناوە .
- لە ھەندى حالت دا دەتوانن داواى تیچووی ھاتوچۆى یەك كەسى ھاوړیش بكەن .
- تیچووی كرى تاكسیت پى نادریتەوہ .
- بۆ زانیارى زیاتر لە پەرەستار یا مامای خۆت پرسىار بكە .

## يارمەتیدانى بەخۆكەران

نایا تۆ كەسىك بەخۆ دەكەى؟ بەخۆكەر ئەو كەسەىە كە ھاوسەر، خزم یا برادەرى خۆى كە بە ھۆى نەخۇشى، لاوازی یا كەمئەندامى ناتوانى كارەبارى خۆى جیبەجى بكات بە خۆ دەكات. لەوانەىە ئەوان پیکەوہ یا جیا لە یەكترى بژین. ئەگەر تۆ لە كارى بەخۆكردن دا پىویستت بە يارمەتى ھەىە، ناوہندى بەخۆكەرانى ناوچە (Local Carers Centres) دەتوانى يارمەتیت بدات. ئەوان دەتوانن لە چەند بوار دا يارمەتى بۆ تۆ دابین بكەن، بۆ نموونە: دەرفەتى پشوودان، وچانى كورت، زانیارى و رینوینى لەبارەى چەندین بابەت، پالپشتى سۆزدارى و دەسگەيشتن بە گرووپەکانى پالپشتى بەخۆكەر .

بۆ وەرگرتنى زانیارى زیاتر لەبارەى ناوہى بەخۆكەرانى ناوچەى خۆت بە ژمارە تەلەفونى 0141 353 6504 پەيوەندى بكە بە ھىلى زانیارى و پشتیوانى بەخۆكەران .

## يارمه تى دارايى

چەند ناوھەندى خزمەتى راويژى دارايى لە ناوچەكەى ئيوە ھەيە كە دەتوانن لەبارەى بابەتە داراييەكان خزمەتى پشتيوانى خورايى و نھىنى بۆ تۆ دابىن بگەن. خزمەتەكان دەتوانن برىتى بىت لەم بابەتانەى خوارەوہ:

- يارمەتى بۆ داواکردنى ئەو يارمەتية داراييەى كە مافى خۆتە
- يارمەتى بۆ پركردنەوہى فۆرمەكانى داواکردنى يارمەتية دارايى
- يارمەتى و پالېشتى لە تۆ لە پيداچوونەوہى داخاوانامەى يارمەتية دارايى دا
- وتويژ لەگەل خاوەنقەرەزەكان بە نوینەرايەتى تۆ
- ليكدانەوہى رېگە ئەگەر ييەكانى دواخستنى حسابەكانت
- يارمەتيدانى تۆ بۆ ياداشت و كۆنترۆل كردنى ئەو پارانەى كە خەرجى دەكەى
- دابىنکردنى يارمەتية ياسايى

بۆ پەيداکردنى نزيكترين ناوھەندى خزمەتى راويژى دارايى سكوئەلەند ( Money Advice Scotland Service) لە ناوچەكەتان پەيوەندى بگە بە ژمارە تەلەفونى 0141 572 0237 يان سەردانى مالىپەرى [www.moneyadvicescotland.org.uk](http://www.moneyadvicescotland.org.uk) بگە.

## ھەندى زانيارى بۆ سەردانكەران

كاتزميرى سەردان بەردەوام دەگۆردريت. بۆ زانينى كاتى سەردانى بەش تگايە لە پەرەستار يان ماماي خۆت پرسيار بگە.

سەردانكەران دەبىت گۆرايەلى ئەم رينوينيانەى خوارەوہ بن:

- ئەگەر تۆ توشى ھەلامەت، ئەنفلوەنزا يان نەخۆشيەكى گشتگيرى ديكە بوويتە، تگايە سەردانى نەخۆش مەكە. ئەگەر دلنيا نيت لە يەكېك لە كارمەندانى پەرەستارى داوا بگە رينوينيت بگات.
- لە كاتى ھاتنەناوہە يان چوونەدەرەوہى بەش تگايە ژيلى خاوينكردنەوہى دەست كە لە دەم دەرگا دانراوہ بە كار بەيئە. تۆزيك لەم ژيە بپژيئە لە دەستت و پاشان وەكوو كرېم بيساوہ بە دەستت دا و بەيئە خۆى بۆ خۆى وشك ببيئەوہ.
- ھەر جار دەبىت تەنيا 2 كەس بچن بۆ سەردانى نەخۆشەكە.

- به مه‌به‌ستی کۆنترۆلی کیم و پاراستنی خاوینی له‌سه‌ر ته‌خته‌کان دامه‌نیشه و ئەو کورسییانه به کار بهینه که دانراون.
- مندالانی کۆرپه و ساوا ته‌نیا ده‌بیت کاتی بېرینه نیو به‌شه‌وه ه باوک و دایک و کارمەندانی په‌ره‌ستاری به گونجای بزانن. تکایه له پێشه‌وه له‌مباره‌وه له‌گه‌ڵ به‌ش هه‌ماهه‌نگی بکه. ئەگەر رینگه در، ده‌بیت منداله‌که له‌گه‌ڵ که‌سیکی گه‌وره‌سال بیت و به‌رده‌وام له ژیر چاودیژی بیت.
- تکایه ریز بگرن له هه‌ریمی تاکه‌که‌سی نه‌خۆشه‌کان و خیزانه‌کان.
- تکایه به هیچ شیوه‌یه‌ک ده‌نگ و هه‌را مه‌که‌ن چونکا حالی زۆریک له نه‌خۆشه‌کان خراپه.
- جگه‌ره‌کێشان له نیو بیناکان و هه‌وش و ده‌وری نه‌خۆشخانه قه‌ده‌خه‌یه.
- ئەگەر له‌گه‌ڵ خۆت خۆراک ئەبه‌ی بۆ نیو به‌ش، تکایه پێشتر له‌گه‌ڵ سه‌رپه‌ره‌ستار یا مامای به‌رپرسیاری به‌ش هه‌ماهه‌نگی بکه.
- سه‌ردان له کاتی نائاسایی ته‌نیا به هه‌ماهه‌نگی له‌گه‌ڵ سه‌رپه‌ره‌ستار یا مامای به‌رپرسیاری به‌ش ده‌کریت.
- هاوردنی ئازۆل، بیجگه له سه‌گی ده‌ستگر وه‌کوو سه‌گی رینۆین و سه‌گی رینۆینی نابیسا، قه‌ده‌خه‌یه.
- تکایه له کارمەندانی به‌ش بپرسه که ئایا هاوردنی گۆل ره‌وایه یا قه‌ده‌خه‌یه.
- سیاسه‌تی ناوه‌ندی NHS له گلاسکۆی گه‌وره و کلاید له‌سه‌ر ئەوه‌یه که توندوتیژی و ره‌فتاری شه‌ره‌نگیزانه به هیچ شیوه‌یه‌ک ته‌حه‌مول نه‌کریت. ئەم نه‌خۆشخانه ره‌فتاری بېرێزانه و توندوتیژ قه‌بوول ناکات و هه‌رکەس که ره‌فتاری نابەجی بیت لێپێچینه‌وه‌ی یاسایی له‌گه‌ڵ ده‌کریت.
- ته‌نیا له‌و شوینانه‌ی که بێمه‌ترسی بیت ده‌توانی ته‌له‌فۆنی مۆبایل به کار به‌ینی. له‌م شوینانه‌ن هه‌ندی نیشانه داکوتراوه که نیشان ئەدات ده‌توانی له‌وئ موبایل به کار به‌ینی. هه‌روه‌ها ده‌توانی له کارمەندانی به‌ش داوا بکه‌ی ئەو شوینانه‌ت پێ نیشان بدن. تکایه له کاتی به‌کارهێنانی مۆبایل ئاگاداری ئاسووده‌یی نه‌خۆشه‌کانی تر به. به مه‌به‌ستی پاراستنی هه‌ریمی تاکه‌که‌سی هه‌موو نه‌خۆشه‌کان، وینه‌گرتن به مۆبایل له هه‌موو شوینانه‌کانی نه‌خۆشخانه قه‌ده‌خه‌یه.

- ئۇليارانى نەخۇشخانىە ھەمىشە ئامادەن يارمەتى خىزمان و سەردانكەرانى نەخۇشەكان بەدەن. ئەگەر ئەتەوى لەگەل يەككىك لەوان قسە بکەى تىكايە لە كارمەندانى پەرەستارى بەشى خۆت داوا بکە پەيوەندى بکات بە تىمى ئۇليارى.
- خىزمەتتىكى ھاتوچۇ بە پاس دانراوہ بۇ ئەو كەسانەى كە شەو سەردان دەكەن و لە شارى گلاسگۇ (Glasgow City)، كامباسلەنگ (Cambuslang)، رازىرگلىن (Rutherglen)، دونبارتنشىرى رۇژەلات (East Dunbartonshire) يا رىنتفرووشىر (Renfrewshire) دەژىن. ھەمىشە ئەولەويەت ئەدرىت بە نەخۇشانىك كە دەيانەويت برۇن بۇ نىكتىرىن نەخۇشخانىە، بەساللاچوان (سەرۆى 60 سال)، كەسانى كەمئەندامى تۇماكراو، و كەسانى ئەم داھات. بۇ رزىرقى ھاتوچۇ بۇ نىكتىرىن نەخۇشخانىە، پەيوەندى بکە بە ھىلى تايىبەتى رزىرف: 0845 128 4027. ھىللەكانى پەيوەندى لە رۇژانى دوشەمە تا پىنجشەمە لە 1ى دوانىوہرۇ ھەتا 4ى دوانىوہرۇ، و لە رۇژانى ھىنى لە 1ى دوانىوہرۇ ھەتا 3.30 دوانىوہرۇ كراوہىە. بۇ ھاتوچۇ بۇ شوپىنگەلى دىكە جگە لە نىكتىرىن نەخۇشخانىە تىكايە لە دواى 3ى دوانىوہرۇ پەيوەندى بکە بە ھىلى تايىبەت.

دارپۇتتن و ئامادەکردن: ناوہندى شرۇقەى پزىشكى (Medical Illustration Services)  
 تەلەفۇن: 0141 211 4692  
 216034