



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**WAA AANNU DANAYNAA EHELKA!  
EHELKA BULSHADA AAD KA TIRSANTAHAY**

2018-1-N001-KA204-038801



# WAA AYO EHELKU

Qof ehel ah waxa uu noqon karaa qof kasta oo da' kasta jira oo caawiya (caadi ahaan lacag la'aan) qof qaba xanuun joogto ah, hoos-u-dhac ku yimi awoodiisa ama qaba dhibaato kale oo caafimaad oo muddo dheer jirta, oo markaa u caawiya hab ka baxsan nidaamka xirfadlaayaasha ama habka rasmiga ah (Eurocarers, 2018). Daraasad cilmiyeed oo cusub ayaa sheegaysa in ehelku qabto in ka badan 80% dhammaan daryeelka iyo caawinta lagu fuliyo Yurub (Hoffmann & Rodrigues, 2010). Daryeelkaasi waxa uu ka dhex dhacaa dadka isku xidhan. Ehelka bixiya daryeelka intiisa ugu badan waa waalid, xaaska/seyga, carruurta iyo dhallinyarada, carruurta loo yahay awoowe/ayeeyo, walaalaha, saaxiibada ama xataa deriska, Inta badan wax xadidnaan ah ma saarna inta uu leegyahay daryeelka la bixiyo ama wakhtiga la isticmaalayo (Eurocarers, Family care in Europe).

This flyer related to the Project made by the beneficiaries jointly or individually in any form and using any means, shall indicate that it reflects only the author's view and that the National Agency and the European Commission are not responsible for any use that may be made of the information it contains

# MA TAQAANAA QOF KA TIRSAN BULSHADAADA

# OO KU JIRA KAALINTA EHELNIMADA?



Si ay u fududaato garashada qofka ah ehelka waxa wacan in la tixgeliyo arrimahan:

## MA GARANAYSAA DAD KA TIRSAN DADKA AAD TAQAANO, QOYSKAAGA AMA SAAXIIBADAADA OO QABA DHIBAATOYIN CAAFIMAAD, TUSAALE AHAAN:

- Awooda shaqaynta jidhka hoos u dhacday (sababtoo ah xanuun, dhaawac, shil, gabow ama wax qofku ku dhashay)
- Dhibaato nafsadeed, (tusaale ahaan niyad-jab, welwel, xanuuno nafsadeed)
- Caqliga oo hoos u dhacay (xanuunnada asaasaqa (Alzheimers), awtismka, caqabad waxbarasho, dhaawac maskaxeed ama dhibaato lagu dhashay tusaale ahaan Downs)
- Ka maarmi waa (alkohool, daawooyin, daroogo)
- Dhibaatooyin caafimaad oo kale

HAA  MAYA

## MA OGTAHAY QOFKA DARYEELA QOFKAAS? MA OGTAHAY QAABKA LOO MAAMULO DARYEELKA LA SIIYO QOFKAAS?

HAA  MAYA

*Su'aalahan ayaa gundhig u noqon kara garashada qofka caawiya qofkaas*

# CAQABADAHEE AYEY LA KULMAAN EHELKU?

## IN LA AHAADO EHEL WAXAY DHI- BAATO KU KEENI KARTAA:

### CAAFIMAADKA NAFSADDA IYO DHIMIRKA

Det er 20 % mer forekomst av psykiske helseutfordringer hos Ehelka caawiya bukaanka iyo dadka gaboobay waxa laga helaa dhibaatooyinka caafimaadka nafsadeed in 20 % ka badan dadka kale ee aan bixin daryeel noocaas ah. Weliba waxa si gaar ah loogu arkaa kuwa toddobaad kasta bixiya saacado badan oo caawimo ah (20 saacadood ama ka badan). Maaha wax aan caadi ahayn in in qofka laftirkiisu niyad-jabo, werwero, dareemo isteres, dareemo xanaaq iyo ciil marka ay qofka horyaalaan hawlo daryeel oo culus (OECD 2011). In la ahaado ehelka qof dhibaataysan waxa iyana ka iman kara in qofku dayaco noloshiisa (sigaar cabid, cuntada, hurdada) iyo caafimaadkiisa guud (qofku wuxu yareeyaa inuu dhakhtarka u aado dhibaatooyinka u gaarka ah) (Eurocarers, 2018).

### SHAQADA

Waxa adkaan karta in la isku wado shaqada iyo in la ahaado ehelka qof dhibaataysan. Arrintaasi waxay keentaa in dad badan qataan shaqo aan buuxin taas oo iyana markaa keenta in dhaqaaluhu yaraado. Baadhitaanka 3rd European Quality of Life Survey waxa lagu ogaaday in 14% ehelka aan shaqaynin ay qabaan dhibaato niyad-jab ah, taas oo labo jeer ka badan inta ehelka shaqeeya (Eurocarers, 2018). Daryeelka ehelku bixiyo waxa uu yareeyaa fursadaha suuqa shaqada, oo waxa yaraada musharka iyo fursadaha hawlgabnimada, weliba dad badan ayeey shaqo aan buuxin ay tahay fursadda keliya ee ay haystaan.

### DHAQAALAHA

Waxa kordhaya dhibaatooyinka dhaqaale iyo in qofku noqdo qof ka faqiirsan dadka la barbardhigi karo, iyadoo sababtu tahay in laga gooyo adeegyada bulsho iyo kharashka daryeelka oo kordhay (tusaale ahaan dawooyinka, cunto gaar ah iwm), qalabka caafimaadka, u diyaargaraynta guriga, iyo bixinta kharashka ilaalinta iyo daryeelka marka aan qofku awoodin.

### NOLOL-WADAAGA

Noloshu qoyska iyo wakhti la qaadashada dadka iyo xidhiidhka qoyska waxa saamayn ku yeelan kara hawsha daryeel-bixinta ee qofka ehelka ah sameeyo. Dadka ehelka ah, marka la barbardhigo dadka aan hayn shaqo ehelnimo, waxa fudud inay gooni ka noqdaan dadka kale sababtoo ah hawsha daryeelka ah ee ay hayaan. Waxa iyaga ku dhici karta in ay kala fogaadaan qoyskooda iyo axsaabtooda.



# EHELKA ASALKOODU YAHAY AJNABI WAXA KU IMANAYA CAQABADO LABO DHINAC AH!

WAXA DHICI KARTA IN AANAY HELIN XUQUUQDII AMA AAN LOO AQOONSAN EHELNIMO, WAXAANAY U SII NUGULYIHIIN IN GOONI LAGA DHIGO BULSHADA DHEXDEEDA IYADOO AY SABABTU TAHAY INAY YIHIIN AJNABI.

## XAALADDA HOYGA IYO SHAQADA OO XUN

Ehelka asalkoodu yahay ajnabi waxa ay, marka la barbardhigo ehelka u dhashay waddanka, u sii nugulyihiin in si xun loogaga faa'idaysto suuqa shaqada, wakhti shaqo oo xad-dhaaf ah iyo maqnaanshaha xanuunka oo xadidan/mushaar la'aan ah. Ehelka asalkoodu yahay ajnabi waxa ay sida kalena dadka kale uga dhowyihiin in lagu yareeyo mushaarka shaqada isla markaana helaan shuruudo shaqo oo aad uga liita sida caadiga ah. Arrimahaasi waxay keenayaan inay ku waayaan xuquuqda shaqada oo isla markaana aanay helin xuquuqda shaqaalaha. Ehelka asalkoodu yahay ajnabi waxa ay dadka kale uga dhowyihiin in ay ku dhacdo hoy xumo, in ay wayaan nolol u gaar ah iyo inay noqdaan hoy la'aan.

## TAKOOR/FAQUUQ

ku salaysan waddanka ama diinta.

## CEEBAYN

in la ahaado ehel asalkiisu yahay ajnabi, marka weliba la raaciyo waxa bulshada dhaqankeedu ka aaminsanyahay xanuunka ama naafanimada

## CAQABADHA DHEXGALKA BULSHADA

caqabada luuqadda, dhaqanka, dhaqaalaha oo wax adag ka dhigaya ku milanka bulshada iyo waxbarashada oo aan si buuxda loo helayn, goobaha dadku isku arko iyo fursadaha taakulaynta ah ee ay ehelka "waddanka u dhashay" heli karaan

## KA DHEX MUUQASHO LA'AANTA BULSHADA MARKAY KU JIRAAN KAALINTAN

(werwer wadajir ah iyo taalooyin wadajir ah oo ku saabsan guryaha ajnabiga iyo hawlaha daryeelka, 2018).



# MAXAA ADIGA IYO BULSHADAADU SAMAYN KARTAA

SI AAD U TAAGEERTAAN EHELKA ASALKOODU

YAHAY AJNABIGA?

IN SI WACAN LOO FAHMO BAAHIYAHA QOFKA EHELKA AH SI LOOGA CAAWIN KARO ISKA ILAALINTA KELINIMADA IYO TAMAR BEELIDA.

HAWLGELINTA ADEEGYADA CAAWINTA IYADOO LOO SII MARAYO DAD CAAWIYE AH, URURRO AMA ADEEGYADA RASMIGA AH EE BULSHADA

IN EHELKA LOO FUDUDEEYO HELITAANKA MACLUUMAAD KU HABOON, HADDII LOO BAAHDANA, TAAGEERO LUUQADEED. ADEEGYADA DAWLADEED IYO SAMAFALEED EE AY HELI KARAAN EHELKA IYO QOFKA AY SIIYAAN DARYEELKA.

IN LA OGEYSIYO ADEEGYADA TAAKULADA AH EE JIRA IYO WAXQABADKA LAGA HELI KARO MEESHA AY JOOGAAN (URURO, TALOYIN SHARCI, FURSADO SHAQO).

IN SI WADAJIR AH LOOGA HORTAGO CEEBAYNTA INTA BADAN KA IMANAYSA XANUUNKA IYO NAAFINIMADA, EE GOONI KA DHIGAYA QOFKA XANUUNSANAYA IYO EHELKIISA.





[www.cosmicproject.eu](http://www.cosmicproject.eu)

