



Marka qof qaraabadaada ahi geeriyoodo

Macluumaad, tilmaam iyo taageero toos ah



Waxaanu jecelnahay inaanu kaaga tacsiiyeyno qoyskaaga iyo saaxiibadaada ay saamaysay murugadan darani. Waxaanu qirsannahay xanuunka iyo niyadjabka la dareemo kaddib dhimashada qof la jecel yahay.

Geeridu waxay dhici karaa wakhti kasta nolosha. Marmarka qaar waa wax la filayo, sababta oo ah xanuun ama gabow jira. Marmarka qaar si lama filaan ah ayey u dhacdaa.

Buug-gacmeedkani wuxuu iftiiminayaa macluumaad iyo tilmaam toos ah kaddib dhimashada kuwaasi oo ku tacaluqa qof kasta iyo sidoo kale dariiqooyin ku gaar ah duruufo cayiman. Macluumaadka murugada iyo hooga ayaa kujira, kuwaasi oo aanu aaminsannahay inay ku caawin doonaan toddobaadyada iyo bilaha soo socda. Waxaad heli doontaa tafaasiisha taageerada hooga ee deegaanka buug-gacmeedkan haddii aad u baahato tilmaam iyo caawimo dheeraad ah.



Tusmada Qoraalka

Bogga

Macluumaad iyo tilmaam toos ah

Dadka wax caawin kara	4
Caddaynta iyo shahaado bixinta geerida	4
Gubista maydka	5
Bixinta xubinta iyo nudda	5
Diiwaangalinta geeri	5
Agaasimaha aaska	7
Qabanqaabinta aaska	7
Baadhista dhimashada kaddib (cusbitaalka) ee la oggolaaday	8
Haddii baadhaha dhimashada aan caadiga ahayn uu ku lug leeyahay	9
Hantida	10
Dadka / ururada loo sheego	11
Lala xidhiidhayaal muhiim ah	12

Taageerista naftaada iyo dadka kale marka hooga

Dareemadee iyo fikradahee ayey dhici kartaa inaad la kulanto kaddib geerida qofka aad jeceshahay?	14
Sidee ayey dhici kartaa habdhaqankaagu inuu isku beddelo markaas?	15
Sidee ayey dhici kartaa inaad uga qaalib noqoto hooggan?	16
Maxaa ku caawin kara?	16
Taageerista qof murugaysan	17
Taageerada hooga ee deegaanka	19
Macluumaadka Aaminaadda Daryeelka Caafimaadka iyo Bulshada Belfasta	21



Macluumaad iyo tilmaam toos ah

Dadka waxa caawin kara

Marka qof geeriyoodo, waxa jira go'aano iyo qabanqaabo badan oo ay tahay in la sameeyo wax ka qabashada waxyaalaha waaqiciga ahna waxay u muuqan kartaa ka badbadin. Waxa dhici karta inaad u aragto wax fiican inaad ka raadiso taageero qof kale sida xubin qoys ama qof aan qoyska ahayn oo aad aaminsan tahay.

Haddii qofka aad jeceshahay uu ku geeriyoodo guriga, waxa jira tiro dadka ah oo awoodi doona inay ku siiyaan caawimada iyo macluumaadka aad u baahan tahay, tusaale ahaan dhakhtarkaaga, kalkaalisada degmada, adeegaha bulshada/beesha, ama wakiilka koox diimeedka.

Haddii qofka aad jeceshahay uu ku dhinto cusbitaalka, waxa aad awoodi doontaa inaad ka faa'idaysaot adeegyo taageero oo kala duwan, oo ay kamid yihiin adeegayaasha bulshada iyo baadariyada. Waaxda adeegga bulshadu waxay bixin kartaa talo iyo taageero toos ah. Baadariyadu waxay bixiyaan la-talin, dejin iyo duco qaraabada iyo sidoo kale bukaanada. Adeegyadani waa qarsoodi, cidna loo sheeganayn oo cid kastana heli karto. Baadariyadu waxay sidoo kale xidhiidh la samayn karaan beelaha diinta bukaanada/qoysaska haysta haddii laga codsado. Xubnaha shaqaalaha ayaa la xidhiidhi doona adeegaha bulshada ama baadariiga kahor intaanad bixin, haddii loo baahdo.

Caddaynta iyo shahaado bixinta geerida

Marka qofka aad jeceshahay uu dhinto, dhakhtar, dhakhtar cusbitaal ama kalkaaliso tababbaran ayaa kuu sheega (caddeeya) in geeri dhacday.

Haddii dhakhtarku uu yaqaano taariikhda caafimaadka qofka, shahaado caafimaad ee sababta geerida ayaa inta badan si dhakhso ah loo bixin, hase yeeshee, waxa iman karta dib-u-dhac helista tan sababta oo ah:

- Geerida oo dhacday maalmaha fasaxa ah, habeen ama fasax wayne iyo dhakhtarka heeganka ah oon ogayn qofka aad jeceshahay
- Dhakhtarka oo ka raadinaya inuu ka helo tilmaam baadhaha geerida aan caadiga ahayn



Geeriyaha duruufaha qaar waxa loo tabin karaa baadhaha geerida aan caadiga ahayn baadhista geerida kaddib ayaana loo baahan karaa. Tag 'Haddii baadhaha geerida aan caadiga ahayn' bogga 9 si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

Waxaad u baahan tahay shahaadada caafimaadka sababta geerida si loo diiwaangaliyo geerida. Waxa lagugula talinayaa inaad hubiso tafaasiisha ku qoran si aad u xaqiijiso magaca, taariikhda dhalashada, cinwaanka iwm. inay sax yihiin, waayo tani waxay ka hortagayga dib-u-dhac xafiiska diiwaangaliyaha.

Gubista maydka

Fadlan u sheeg shaqaalaha caafimaadka ama agaasimahaaga aaska haddii aad qorshaynayso gubista maydka. Tani waxay u baahan tahay dhakhtar labaad inuu xaqiijiyo sababta geerida iyo inaad dhammaystirto foomka gubista maydka. Waxa lagugula talin doonaa kharashka dheeraadka ee tani leedahay.

Bixinta xubinta iyo nudda

Dadka qaar waxay doortaan inay ku biiraan diiwaanka bixinta ama inay qaataan kaadhka bixinta xubin/nud. Haddii tani ayna jirin, qofka u xiga ayaa oggolaan kara xubnaha/nudaha in la bixiyo marka qofi dhinto. Haddii aad ogtahay qofka aad jeceshahay inuu rabay inuu bixiyo xubnihiisa ama nudihiisa, ama haddii tani tahay wax aad rabto inaad tixgaliso adiga oo ka wakiil ah, fadlan wargeli shaqaalaha waadhka, dhakhtarka ama kalkaalisada degmada. Oggolaanshaha qofka ugu xiga ayaa hadda la rabaa bixinta xubinta/nudda. Marmarka qaar xaalad caafimaad ama sababta/meesha geeridu ka dhacday waxay ka dhignaan doontaa qofku inaanu noqon karin bixiye.

Meelaha qaar cusbitaalka ah, tusaale ahaan, Qaybta Daryeelka Degdegga ah, waxa wax lagaa waydiin karaa bixinta xubin ama nud.

Diiwaangalinta geeri

Marka shahaadada caafimaadka ee sababta geerida la bixiyo, geeridu waa in la diiwaangaliyo foomka aaskana laga soo qaato xafiiska Diiwaangalinta Dhalashooyinka, Geeriyaha iyo Guurarka. Tani waa inay ku dhacdaa 5 maalmood iyo kahor inta aasku aanu dhicin.





Halkee laga diiwaangaliyaa?

Lambarrada taleefanada iyo tafaasiisha la xidhiidhka ee xafiisyada deegaanka waxay ku qoran yihiin Bogga Jaallaha ah ee ka hooseeya 'Diiwaangalinta Dhalashooyinka, Geeriyaha iyo Guurarka'. Waxa ka diiwaangalin kartaa geerida xafiiska ugu dhaw guriga qofka aad jeceshahay ama meesha geeridu ka dhacday.

Ayaa diiwaangalin kara?

- Qof kasta oo qaraabo ah oo garanaya tafaasiisha la rabo
- Qof jooga geerida
- Qof ka masuul ah qabanqaabada aaska
- Fuliyaha ama maamulaha hanti-guud
- Qof ku nool ama ka masuul ah hooyga halka geeridu ka dhacday
- Qof helaya maydka, ama qof ka masuul ah maydka

Maxaa loo baahan yahay si loo diiwaangaliyo?

- Shahaadada caafimaadka ee sababta geerida
- Magaca buuxa (iyo horgalaha magaca gabadha iyo magaca buuxa ee sayga haddii uu xaas leeyahay ama laga dhintay)
- Xaaladda guurka
- Taaariikhda iyo meesha geerida
- Taariikhda iyo meesha geerida iyo cinwaanka caadiga ah
- Shaqad (iyo shaqada sayga haddii uu naag qabay ama laga dhintay)
- Haddii uu yahay ilmaha waalid isqaba, magaca buuxa iyo shaqada aabbaha. Haddii waalidku ayna isqabin magaca buuxa iyo shaqada hooyada
- Magaca iyo cinwaanka dhakhtarka
- Tafaasiisha wixii xaqiin ah ka sokow xaqiinta gobolka ee qofka aad jeceshahay uu yeelan lahaa.



Kaddib diiwaangalinta Diiwaangaliyuhu wuxuu ku siin doonaa:

- **GRO 21** – oo ah foom oggolaanaya aas ama gubista maydka
- **Form 36** – oo ah foom looga baahan yahya dheefaha la xidhiidha Sooshiyaal Sikiyuuritiga

Lacag ma ah diiwaangalinta geeridu laakiin waxa lagugula talinayaa inaad gadato tiro nuqulada muctarifka ah ee shahaadada geerida, maadaama shirkadaha caymiska, iwm. ay ugu baahan doonaan mid si ay caddayn ugu noqoto geerida. Ka fiiri 'Dadka/ururada aad u sheegayso' bogga 11.

Agaasimaha aaska

Waxaad u baahan doontaa adeegydaa agaasimaha aaska. Intooda badan agaasimayaasha aaska waa la heli karaa 7 maalmood ee toddobaadka waxayna bixiyaan adeeg heegan ah 24 saac sannadka oo dhan. Waxa dhici karta inaad horeba u dooratay agaasime aas, haddii aanad dooran, waxaad ka heli doontaa tafaasiil Bogga Jaallaha ah ee ka hooseeya 'Agaasimayaasha Aaska'.

Agaasimayaasha aasku waxay kaa caawin doonaan in badan oo kamid ah hawlaha lagaa rabo inaad fuliso marka qof geeriyoodo. Sidoo kale waxay kaa caawin doonaan inaad qabanqaabiso aaska. Waxay ka wareejin doonaa qofka aad jeclayd meesha uu ku geeriyooday una wareejin doonaan guriga aaska oo ay kaddib guriga ku soo celiyaan haddii aas sidaas codsato. Sidoo kale waxay kaa caawin doonaan haddii aad u baahan tahay inaad gadato xabaal, aad jaraa'id ku qorto iyo inaad abaabusho ubaxyo.

Haddii qofka aad jeclayd uu ku geeriyooday cusbitaal maydkiisa waxa marka hore loo qaadaa qolka maydka cusbitaalka. Agaasimaha aaska ayaa la xidhiidhi doona shaqaalaha qolka maydka waxaanu qabanqaabin doonaa wakhti fasaxid. Tani waxay kaliya dhici kartaa kaddib marka shahaadada caafimaadka ee sababta geerida la dhammaystiro ama baadhaha dhimashada aan caadiga ahayn oo oggolaansho bixiya.

Qabanqaabada aaska

Haddii geeridu dhacdo maalmaha fasaxa toddobaadka, fasax dadwayne ama haddii baadhaha geerida aan caadiga ahayn uu ku lug leeyahay, waxa iman kara dib-u-dhac. Ha qabanqaabin taariikhda iyo wakhtiga aaska ilaa aad haysato shahaadaa caafimaadka ee sababta geerida ama oggolaanshaha baadhaha geerida aan caadiga ahayn.



Waxa dhici karta inaad haysatay fursad aad kagala hadasho qofkii aad jeclahayd waxa uu rabo gubis mise aas iyo nooca adeegga ay jeclaan lahaayeen. Dhinaca kale qareenkiisu waxa dhici karta inuu ku hayo macluumaadkan dardaaran ama si gaar ah u qoray.

Carruurta iyo da'yarta qoyska ee dhawaa qofku waxa dhici karta inay jeclaadaan inay ku lug yeeshaan qorshaynta iyo kaqaybqaadashada aaska. Buug-gacmeedka Trust 'Marka qof qaraabadaada ah uu geeriyoodo: Tilmaam loogu talagalay la hadalka iyo taageerista carruurta' ayaa kaa caawin doona tan.

Haddii aad jeceshahay sheekh, wadaad masiixi ah ama wakiilka koox diimeed ayaa kaa caawin doona qorshaynta iyo diyaarinta aaska kuna siin doona taageero niyadeed iyo ruuxeed.

Aasasku waa kharash miidhan dadka qaar ayaana samaysta qorshe lacag ay u dhigaan daboolista kharashka aaskooda. Haddii aad kujirto dheefaha qaar waxa aad u qalmi kartaa caawimo dhaqaale. Diiwaangaliyaha, adeegahaaga bulshada ama agaasimaha aaska ayaa ku siin kara macluumaad dheeraad ah.

Baadhista dhimashada kaddib ee (cusbitaalka) la oggolaaday

Dhakhtarku waxa dhici karta inuu ku waydiiyo inuu tixraaco baadhista dhimashada kaddib. Tani ma aha in la ogaado sababta geerida – taasi oo hore loogu sheegay shahaadada caafimaadka ee sababta geerida – laakiin waxa dhici karta inay caawiso go'aaminta nooca iyo ilaa xadka cudurka qofka aad jeclayd u dhintay waxayna kordhinaysaa aqoonta caafimaad ee kusaabsan cudurka. Qof u xigtaa waa inuu oggolaansho bixiyaa kahor inta baadhista geerida kaddib ayna dhicin. Waxay dhici doontaa inyar kaddib geerida intaas kaddib waxa lagu siin magacaabista si aad u aragto la-taliye ama dhakhtar kaasi oo kuu sharxi doonaa xaqiiqooyinka.



Haddii baadhaha geerida aan caadiga ahayn ku lug leeyahay

Waxa jira marar, sababo sharci dartood, geeri loo baahan yahay in loo gudbiyo baadhaha geerida aan caadiga ahayn. Tusaale ahaan marka dhimashadu lama filaan tahay, marka sababta aan la aqoon ama marka ay dhacdo kaddib qalliin.

Xaaladaha qaar baadhaha geerida aan caadiga ahayn wuxuu go'aansan karaa inuu codsado baadhista geerida kaddib. Tani waxay dhici inyar kaddib geerida. Qoyska waa lala talin laakiin oggolaansho lagama rabo. Waxa kula soo xidhiidhi doona sarkaalka xidhiidhka baadhaha geerida aan caadiga ahayn ama sarkaalka xidhiidhka qoyska kaasi oo ku taageeri doona inta ay socota shaqada baadhaha geerida aan caadiga ahayn. Waxa lagu siin buug-gacmeedka 'Baadhisa Geerida Kaddib Baadhaha Geerida aan Caadiga ahayn: Macluumaadka Qaraabada'. Dhakhtarkaagu wuxuu qabanqaabin ballan si uu kuugu sharxo xaqiiqoinka.

Ha qaban taariikhda aaska ilaa aad oggolaansho ka hesho baadhaha geerida aan caadiga ahayn. Waxa lagugula talin sida loo helo foomka lama-huraanka ah ee kuu fasaxaya aaska ama gubista.

Haddii aad jeceshahay inaad u qaado waddankaaga qofka aad jeclayd si loogu aaso ama gubo baadhaha geerida aan caadiga ahayn waa inuu oggolaado. Kharashka u qaadista waddanka bixin maayo Ururku.



Hantida

Marka qof ku geeriyoodo meel aan ahayn gurigiisa, tusaale ahaan cusbitaal ama guri xannaano, waxa jiri kara dhar iyo hanta uu lahaa oo ay tahay la qaado. Waxa jiri kara qalab sidoo kale oo ay tahay in lagu celiyo guriga qoyska.

Waxyaalaha la qaadayo

Qaadista waxyaalaha qofku leeyahay waxay noqon kartaa wax adag. Waxaad dooran kartaa inaad qaadato wax kasta kahor inta aanad bixin ama inaad soo laabato markale.

Shaqaalaha guriga waadhka/daryeelku waxay ku siin doonaan tafaasiisha wax kasta oo qiime leh oo uu lahaa qofkii aad jeclayd oo uu si adag kuugu hayey Ururku iyo, haddii ay khusayso, lambarka la xidhiidhka xafiisku lacagta cad uu hayo.

Lacagta markasta waxa lagu celiyaa jeeg, inta la sii mariyo qareenkaaga. Xaalad kastaa waa gaar oo soo celintu waxa dhici karta inay dib-u-dhacdo shuruudaha sharci dartood, tusaale ahaan, halka dardaaranku u baahan yahay keenis xaqiijin. Ururku wuxuu u tallaabo qaadi sida ugu dhakhsaha badan ee suurogal ah dulqaadkaagana waa la qaddarinayaa.

Waxyaalaha la soo celinayo

Kalkaalisada degmadu waxay qabanqaabin saarista qalabka sida sariiraha korontada, wiishashka yaryar iyo diiwaanada bukaanka. Wuxuu sidoo kale kugula talin doonaa ku soo celinta badbaadada leh ee daawooyinka aan la isticmaalin farmasiyada deegaanka.

Saarista qalabka kale sida kursi-naafada, kaabayaasha qubayska iyo socodka iwm. waxa lagu diyaarin karaa iyada oo lala xidhiidhayo waaxda daawaynta shaqeed.



Dadka / ururada loo sheegayo

Dad iyo ururo badan ayey tahay in lagu wargeliyo marka qof geeriyoodo. Liiskan wuxuu kaa caawin doonaa go'aaminta dadka ay ku tacaluqdo in la ogaysiiyo – dhammaan ma khuseeyaan xaalad kasta. Xubin qoys ama saaxiib dhaw ayaa ku caawin kara.

Xidhiidh xilli hore waxay caawin doontaa ka dheeraanshaha walaaca waraaqaha, taleefanada iyo agabka/qalabka sii soconaya toddobaadyada iyo bilaha soo socda:

- Dhakhtarka / kalkaalisada degmada / caawimada guriga / xarunta daryeelka maalinta
- Xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka ee kale (tus., dhakhtarka indhaha, ilkaha, carruurta iwm.)
- Bixiyaha kaabayaasha / qalabka / agabka caafimaad
- Cusbataalka qofku uu tagayey
- Qareenka – la xidhiidh kahor aaska si aad u hubiso haddii uu jiro dardaraan sheegaya rabitaandaa qofka ee aaska ama gubista
- Adeegga Hooga Hay'adda Sooshiyaal Sikiyuuriti – ee la xidhiidha tabinta geeri, hubinta mutaysiga dheefta iyo samaynta cabasho dheefaha hooga iyo/ama bixinta sanduqa aaska bulshada
- Waaxda Shaqada iyo Xaqsiinaha – ee la xidhiidha xaqsiinta hawlgabka gobolka
- Macaahidda dugsiga / tacliinta sare
- Loo-shaqeeyaha / ururka ganacsi / shirkadda xaqsiinta
- Bangiga / dhisidda bulshada / Xafiiska Boosta / Credit Union / shirkadda kirit kaadhka / la-taliyaha dhaqaale
- Shirkadda amaahda lacagta guryaha / Madaxa Guryeynta / kirootlaha
- Shirkadda caymiska (qof ahaaneed, qoys, gaadiid – haddii aad tahay dirawalka 2ka ku magacaaban siyaasadda caymis sii haysan maysid)
- Dhakhliga Berriga
- DVLNI
- Translink la xidhiidha gudubka socdaalka / Xafiiska Baasaaboorka
- Laydhka/biyaha iwm – naqaska / korontda / taleefanka / shirkadaha taleefanada gacanta

- Soosaarayaasha tigidh xilliyeedka
- Shirkadaha diiwaanka.



La Xidhiidhyo Muhiim ah

Xafiiska Diiwaangaliyayaasha

Lambarrada taleefanada xafiisyada Diiwaangaliyayaashu waxay ku taxan yihiin Bogagga Jaallaha ah halka ka hoosaysa 'Diiwaangalinta Dhalashooyinka, Geeriyaha iyo Guurarka'.

Agaasimayaasha aaska

Tafaasiilaha agaasimayaasha aaska deegaanka waxa laga heli karaa Bogagga Jaallaha ah.

Adeegyada Hooga

Taleefan bilaash ah 0800 085 2463

La xidhiidh adeeggan si aad:

- Ugu tabiso geeri Hay'adda Sooshiyaal Sikiyuuritiga
- Hubi inaad u qalmi karto dheefaha/caawimada dhaqaale
- Kabasho ka samee dheefaha hooga ama bixinta sanduuqa aaska aaska ee bulshada.

Dakhliga Berriga

Lambarrada taleefanada ee xarumaha warsiga deegaanka waxay ku taxan yihiin Buugga Taleefanada qaybta Tixista Ganacsiga.

Liisan Siinta Dirawalka iyo Gaadiidka Waqooyinga Ireland

County Hall

Coleraine BT51 3TB

Tel: 0845 402 4000



Xafiiska Baasaaboorka Belfast

Hampton House
47-53 High Street
Belfast BT1 2QS
Tel: 0844 448 5156

Joojinta Warqadda Aan la Wayddiisan

La xidhiidh www.the-bereavement-register.org.uk to stop all unsolicited/junk mail.



Taageerista naftaada iyo dadka kale marka hooga

Waayista qof aad jeceshahay waa mid kamid ah waayo-aragnimada dareenee ee ugu adag ee adduunka inagu soo mara. Xanuunka iyo murugada jirtaa waxay u muuqan kartaa, marar qaar, gabi ahaanba wax la xad ka bax ah. Murugada badanka waxa loo tixgaliyaa hal dareen, laakiin waxa kujira dareeno badan waxayna saamaysaa sida aynu u fikirno iyo sida aynu u dhaqano. Murugadu badanka way sii socotaa muddo kaddib geerida keentay. In kasta oo ay aad u xanuun badan tahay, murugadu waa jawaab caadi ah ee wixii aad waydo waana qaab inaga caawiya inaynu bogsano. Inkasta oo noloshu ay dhici karto inayna waligeed isla si' uun ahayn, murugadu waxayna inaga caawisaa inaynu la qabsano oo ka qaalib noqono nolosha la'aanta kii aynu jeclayn.

Waa maxay dareenada iyo fikradaha aad la kulmi karto kaddib geerida qofkii aad jeclayd?

Dadka u joogay geerida qof ku dhaw badanka waxay sharxaan la kulmista qaar ama dhammaan dareenada iyo fikradaha soo socda:

- Naxdin, bilaa dareen ama u-qaadan-waa, gaar ahaan inyar kaddib marka dadku inta badan tabinayaan adkaanshaha aqbalisa ama rumaysiga waxa dhacay
- Walaac iyo quus, kuwaasi oo ay wehelin karaan xanuun dhab ah iyo wadne xanuun inta xaqiiqda dhimashadu ay qarsoomayso
- Cadho iyo ciilkaambi iyo su'aalista la socota ee "Maxay sidani u dhacday?"
- Daganaasho la'aan ama walwal abuur kuwaasi oo ah qaar kamid ah saamaynaha muuqata eek u lammaan murugada
- U hiloobista qofka geeriyooday. Qaybtan caadiga ah ee murugada badanka waxa la socda fikir ay ka arkeen ama ka maqleen qofka dhintay inkastoona tani ay noqon karto waayo-aragnimo xanuun leh, ma sababi karto halis.
- Kaliyaw, xiita marka dadka kale hareera joogaan
- Dambi galis dareemis, waxyaalaha ay dhici karto inayna dhihin ama samayn. Sidoo kale waxay dambi ka dareemi karan inay wali nool yihiin iyada oo kii ay jeclaayeen uu geeriyooday, ama inay dareemaan nafis in qofkii ay jeclaayeen geeriyooday kaddib xanuun muddo ama dhibaato dheer.



- Ka warwar ama cabsi waxa soo socda
- Murugo qotodheer marka ay waayaan qofkii ay jeclaayeen.

Sidee habdhaqankaagu isku beddeli karaa geerida darteed?

Sida dareenada loo sharxo waa kala duwan tahay dadka dhexdooda, laakiin waa wax caadi ah dareenadu inay si lama filaan ah isku beddelaan bilaa digniin. Dadka qaar waxay garab dhigi karaan tan inay yihiin 'xurbiye niyadeed'. Dadka kale waxay ku sharxaan sida habdhaqankoodu isku beddelo sidoo kale. Tusaale ahaan, dadka sida caadiga ah bulshaawiga ah waxay bilaabi karaan inay ka dheeraadaan qoyska iyo saaxiibada. Jeclaanshaha inay ka hadlaan si joogto ah qofkii uu jeclaa waxay u beddeli kartaa inaanu awoodin inuu sheego magaciisa. Dadka qaar waxay ku degaan inay ahaadaan meel ay la joogaan qofka ay jecel yihiin, halka qaar kale ay ka dheeraan meelaha noocan ah maadaama ay aad u xanuun badan yihiin.

Murugadu kaliya ma saamayso fayoaqabkeena dareeneed, laakiin waxay raad ku yeelan kartaa caafimaadka sidoo kale. Waxa aad ka ogaan kartaa isbeddelo hurdada iyo amateedkaaga. Waa wax caadi ah inaad daal dareento, inta badanna waxa ugu wacan dareenada iyo cadaadiska xooggan ee aad la kulantay. Inkasta oo tani ay kordhin karto baahidaada hurdo, waxa aad la kulmi kartaa hurdo googo'an iyo halgan si aad u yeelato nasasho habeen oo aan rabshad lahayn. Inta badan dadku waxay tabiyaan cabsi ay ka qabaan seexashada sababta oo ah baraaruggu wuxuu la mid yahay in la hoojiyey markale. Hurdadaadu waa inay soo hagaagtaa marba marka ka dambaysa iyo qaab iyada u gaar ah, laakiin haddii ay walaac kugu keento, la hadal dhakhtarkaaga ama xirfadle daryeelka caafimaadka oo awoodi doona inuu ku siiyo caawimo iyo talo dheeraad ah.

Isbeddelada kale ee aad ogaan karto waxa kamid ah:

- Daal
- Aad ugu nuglaan hargabka iyo xanuunada fudud
- Dhuminta xiisaha hawlahaaga caadiga ah
- Illaw badan iyo adkaansho xoogsaarka.



Sideed uga qaalib noqon kartaa hooga?

Qof kastaa wuxuu uga qaalib noqdaa si u gaar ah waxaana muhiim ah inaad ogaato inaanu jirin qaab 'sax ah' oo murugada looga adkaado: tusaale ahaan, xubnaha qoys waxay uga jawaabi karaan geeri kaliya qaabab kala duwan. Tani marmarka qaar waxay baddaa xidhiidhka qoyska dhexdiisa kacsanaan iyo xiisad. Dadku badanka waxay doonaan inay ogaadaan inta ay murugadu soconayso. Tan dadku waa ku kala duwan yihiin la qabsiga hooguna wuxuu qaadan karaa wakhti. Dareenadaadu sidoo kale waxa dhici karta yaraadaan oo heehaabaan. Waxa aad arki karta inaad marka hore ku mashuul tahay hawlaha sida qabanqaabada aaska, la kulanka booqdayaasha ama kala soocista arrimaha sharciga iyo tooska ah ee qofkii aad jeclayd. Tan kaddib, waxa aad ogaan kartaa inaad bilaabayso inaad dareento kasii daris intaad kasoo rayn lahayd. Tani sidoo kale waa wax caadi ah, maadaama ay dhici karto inay noqoto in raadka buuxa ee hoogu uu kaliya bilaabayso inuu soo baxo.

Waayo-aragnimadaada iyo jawaabtaada hooga waxa saamayn kara dhaqankaaga, diinta beesha ama kooxda. Tusaale ahaan, waxa dhici karta inaad rumaysan tahay nolol geerida ka dambaysa oo aad ka hesho xafadaha diinta ama ruuxiga ah. Dhinaca kale, waxa dhici karta inaanad wax diin ah rumaysnayn oo aad rabto inaad u xusto geerida si gaar kuu ah, tusaale ahaan, ku qabashada kulan xuseed meel gaar u ahayd qofka geeriyooday.

Maxaa ku caawin kara?

Waxa aad ogaan kartaa inaad adiga laftaadu ka qaalib noqon karto, hase yeeshee, waxa aad u baahan kartaa taageerada dadka kale. Tani waxay ka iman kartaa qoyskaaga iyo saaxiibadaa, meelo kale sida beesha deegaankaaga ama koox diimeedkaaga ama laga yaabaa xirfadle daryeelka caafimaadka/bulsheed. Inkasta oo aad doorbidi karto wakhti deggan, waxa ku caawin karta inaad ka dheeraato inaad iska ururiso dadka kale. Xidhiidh la samayntu waxay qaadan kartaa qaabab kala duwan, sida ula hadalka si fool-ka-fool ah ama kala hadal taleefan. Raadinta taageero toos ah iyo/ama niyadeed ma aha calaamad liidasho. Waxa muhiim ah inaad wakhti samaysato si aad isku daryeesho. Ku laabashada hawlahaaga caadiga ah waxay kaa caawin kartaa inaad dib ugu noqoto sidii caadigaahayd. Waxa muhiim ah inaad



cuntaynaha caadiga ah oo aad qaadato nasasho kugu filan markaa jidhkaaga waxba iska beddeli maayaan. Tallaabooyinkan waxay kaa caawin doonaan inaad dareento inaad kaantarool kujirto. Hawlaha kale sida qaadashada woxogaa jimicsi fudud ah ama samaynta wax nasho ah, sida qubaysiga ama dhagaysiga muusig deggan, waxay noqon karaan qaar faa'ido leh.

Qaar kamid ah soojeedimahan soo socdaa sidoo kale caawimo ayey yeelan karaan:

- U oggolow naftaada wakhti murugo. Xasuuso wakhtiyadaas gaark ah, sida sannad guurooyinka, dhalashooyinka ama Ciidda Masiixigu inay xoogayn karaan dareenka murugada kaddib geerida qofka. Waxa aad ka faa'idi kartaa taageero dheeraad ah wakhtiyadan
- Haddii oohin ku hayso, ha ka horjoogsan naftaada inaad ooydo. Tani waa hab caadi ah oo aad daboolka ka qaadayso darenkaaga mana aha calaamad daciifnimo
- Waxa faa'ido yeelan kara inaanad ku degdegin go'aamada kusaabsan waxyaalaha uu lahaa iyo saamaynaha qofeed ee qofkii aad jeclayd
- Sidoo kale waxa faa'ido yeelan kara inaad dib-u-dhigto go'aamada waawayn, sida guurista, si aad uga dheeraato samaynta isbeddelo kahor intaanad helin wakhti kugu filan oo aad si fiican ugu fikirto
- Isku day inaad ka dheeraato ku tiirsanida maandooriyayaasha sida khamrada, daawooyinka ama daroogada
- Wakhtiba wakhtiga ku xiga, waxa kugu soo noqon kalsoonida in wixii warwar ah ee aad ka qabtay illaawidda qofkii aad jeclayd inaanu sal lahayn iyo inay noqon doonaan markasta qayb muhiim ah oo ka mid ah nolosha iyo xasuusahaaga. Waxyaalaha xusuus ahaanta loo hayo, sida sawirrada ama waxyaalaha kale, waxay kugu noqon karaan xanuun inaad eego xilliyada hore, laakiin waxay ku siin karaan degganaasho badan mustaqbalka
- Haddii, muddo kaddib, xooganaanta dareenadaada sii wadaan inay saameeyaan noloshaada caadiga ah ha ka waaban inaad la xidhiidho dhakhtarkaaga.

Taageerista qof murugaysan

Dadku sida badan waxay ka warwaraan ku dhihista wax khaldan qof balaayo ku dhacday waxayna ka dheeraan karaan magacaabista geerida ama samaynta wax tixraac ah



qofka geeriyooday. Tani badanka waxay muujinaysaa in qofi isku dayayo inuu noqdo qof dhawrsada, laakiin waxa muhiim ah inaad xasuusnaato in qofka hoogay uu dareemi karayo cidlo danayntaaduna ay ka caawin karto inuu dareemo in loo damqanayo. Waxa faa'ido yeelan kara inaad joojiso kahor hadalka kana fikirto sida qofka murugaysan uu u qaadan karo/fahmi karo waxa aad qorshaynayso inaad dhahdo: tusaale ahaan, dadka qaar waxay kala kulmi karaan odhaahda 'wuxuu aaday meel ka roon halkan' kacsanaan dheeraad ah intii uu ku degi lahaa. Sida badan waxa faa'ido leh inaad xasuusnaato in dhagaysigu kaliya uu noqon karo waxa ugu waxtarka badan ee aad samayso.

Qaababka kale ee aad taageero u gaysan karto waxa kamid ah noqon kara:

- Qirista geerida, tusaale ahaan, adiga oo u diraya kaadh ama warqad, ama adiga oo tacsii ugu taga
- La qaadashada wakhti qofka murugaysan, hase yeeshee xasuusnaw inaad hubiso haddii uu u baahan yahay wakhti uu kali noqdo. Taageerada aad siin karto waxay noqon kartaa mid dareeneed, tusaale ahaan, dhagaysiga wixii warwar ah ee uu qabi karo ama xasuusaha/sheekooyinka qofka geeriyooday, ama toos ah, tusaale ahaan, waxa aad ugu deeqi kartaa inaad ka qabato hawlaha qaar, sida cunto karinta iyo cunto siinta
- Fahmista in haddii qofku muujinayo dareen xooggan, sida cadho, waxa dhici karta inayna ugu talogalin inay dareenkaaga dhaawacaan
- Qaddarinta in dadku ay yeelan karaan dhaqan ama diin gaar ah iyo waliba caadooyin kuwaasi oo ka duwan kuwaaga
- Xasuusinta dhacdooyinka muhiimka ah, sida dhalashooyinka ama sannad guurooyinka aroska, waxa dhici karta inay dejiyaan qofka hoogu ku dhacay. Daryeelkaagu wuxuu noqon karaa mid loo baahan xiitaa muddo kaddib aaska
- Raadinta wixii taageero la bixiyo, hase yeeshee, ogow in taageerada loo baahan yahay iyo muggaaga si lagu siiyo, ay isla beddeli karto wakhtiga
- U maskax furnaw raadka hoogu kugu yeelan karayey. Xasuusnaw inay sax tahay inaad aqoonsato oo aad ka taxadarto baahiyaha kuu gaarka ah.



Taageerada Hooga Deegaanka

Daryeelka Hooga Cruse

8 Prince Regent Commercial Centre

Belfast BT5 6QR

T: (028) 9079 2419

E: northern.ireland@cruse.org.uk

W: www.cruseni.org

Adeegyo hoog oo badan oo ay kujiraan taageerada iyo la-talinta mutadawiciinta hooga, waraaqo taageero iyo taleefano caawimo.

Khadka Caawimada: 0844 477 9400

Adeegyada Dhallinyarta Cruse T: 0808 808 1677 iyo www.rd4u.org.uk

Xasusnaw Ilmahayaga T: (028) 9079 7975 E: rememberourchild@cruse.org.uk

XARUNTA DHAAWACA MURUGADA QOYSKA

1 Wellington Park Belfast

BT9 6DJ

T: (028) 9020 4700

Adeegyada Khabiirka ee qiimaynta saykolojiyeed iyo daawaynta carruurta iyo da'yarta uu soo gaadhay dhaawaca murugada hooga, iyo qoysaskooda. Rugo caafimaad ayaa bixiya gobol ahaan.

LIGHTHOUSE

187 -189 Duncairn Gardens

Belfast BT15 2GF

T: (028) 9075 5070

E: info@pipsproject.com

Taageerada dadka uu saameeyey is-dil iyo wax is-yeeliddu.



XADHIGGA-BADBAADO

T: 0808 808 8000

W: www.lifelinehelpline.info

Khad caawimo oo la-talin siiya dadka dhibaataysan ama walbahaarsan 24/7.

Helis dhakhso ah ee qiimayn bilaash ah, la-talin iyo taageero. Xadhiga-badbaado sidoo kale wuxuu soo dhaweeyaa wicitaanada saaxiibada iyo daryeelayaasha u raadinaya caawimo dadka ay jecel yihiin iyo xirfadlayaasha u samaynaya gudbinaha cidda saddexaad.

SAMARITANS

5 Wellesley Avenue,

Belfast BT9 6DG

T: (028) 9066 4422 E:

jo@samaritans.org

W: www.samaritansbelfast.org

Taageero qarsoodi ah, cidna loo sheeganayn, niyadeed oo 24/7 ah, oo loogu talagalay dadka ay haysato dareeno walbahaarka, cidlada ama quustu.

WAVE

5 Chichester Park South

Belfast BT15 5DW

T: (028) 9077 9922

E: admin@wavebelfast.co.uk

W: www.wavetraumacentre.org.uk

Adeegyada sida saaxiibaynta, daawaynta saykoolajiyeed/la-talinta, talada/daryeelka, fursadaha tabobar, daawaynaha dhammaystirka ee qof kasta oo ay haysato 'dhibaataada' dhaawaca murugada.

Afeef

Qaybtan waxa loogu talagalay hage ahaan taageero badan iyo macluumaad ka jira deegaanka iyo gobolkaba. Kamid ahaanshaha urur ama adeeg khasab ma aha inay keenayso ama la mid tahay wax magdhaw ah ama talobixin ah ee Ururka Daryeelka Caafimaadka iyo bulshada Belfast. Macluumaadka waa sax wakhtiga daabacaadda.



Macluumaadka Ururka Daryelka Caafimaadka iyo Bulshada Belfast

Ururka Daryeelka Caafimaadka iyo Bulshada Belfast wuxuu leeyahay bog hoog websaytka dadwaynaha. Waxa ku qoran macluumaadka ku qoran buug-gacmeedka iyo kuwa kale ee taxanaha kujira. Websaytka waa:
www.belfasttrust.hscni.net

Anaga oo ah, Ururka Belfast, waxaanu xiisaynaynaa inaanu fahamno oo aanu wax ka barano waayo-aragnimooyinka bukaanadayada iyo qaraabadooda. Haddii aad jeceshahay inaad samayso faallo la xidhiidha dhinacyada daryeelka aad heshay fadlan la xidhiidh:

Heather Russell

Isu-duwaha Ururka Hooga

heather.russell@belfasttrust.hscni.net

Tel: 028 9063 3904

Haddii aanad ku faraxsanahayn wax kamid ah daryeelka aad heshay oo aad jeceshahay inaad cabasho samayso, fadlan la xidhiidh:

Maareeyaha xidhiidhka

cabashooyinka / bukaanka

McKinney House

Musgrave Park Hospital

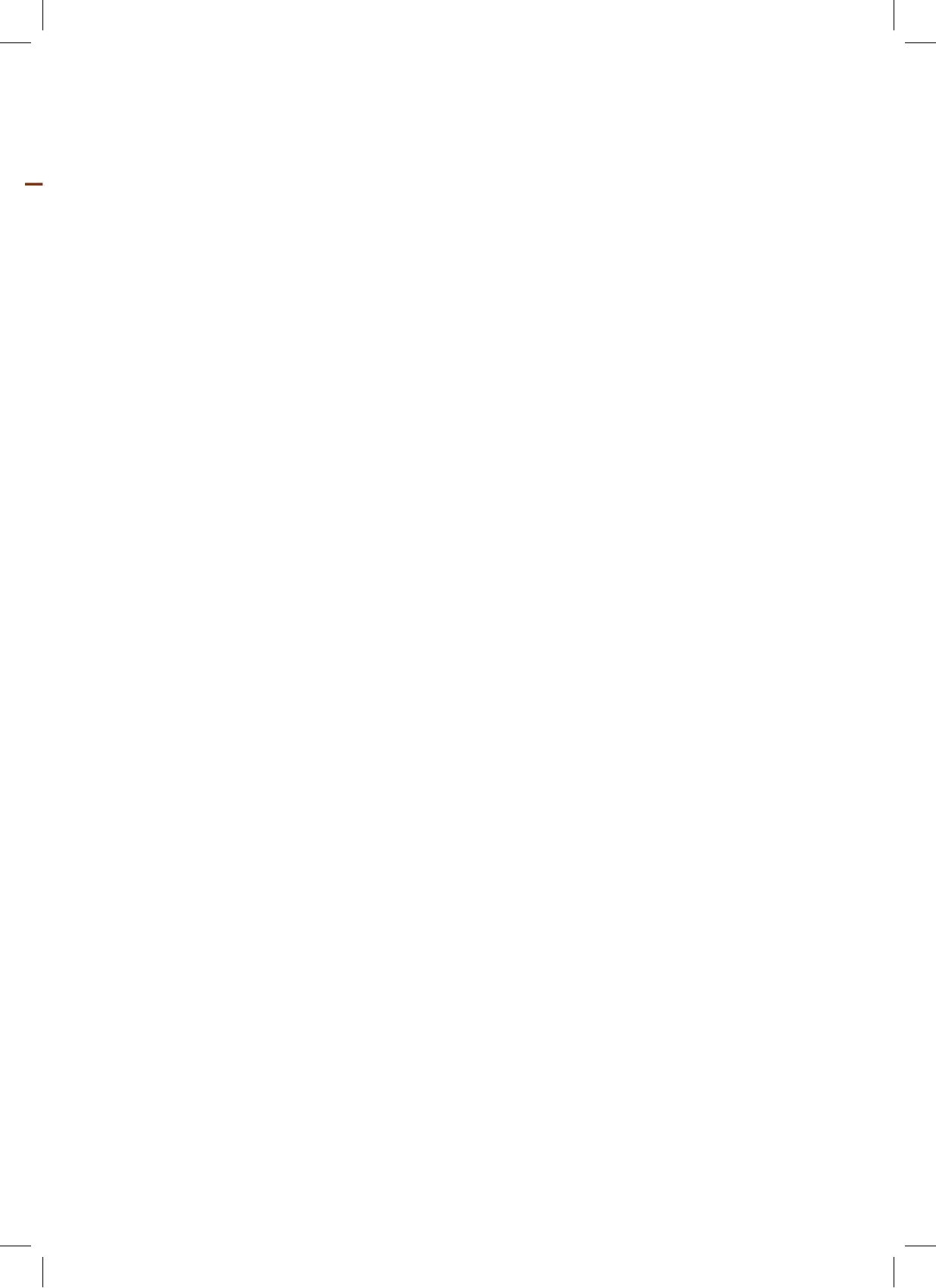
Stockmans Lane

Belfast

BT9 7JB



Notes



BT13-924 La
cusboonaysiiyey
Noofambar 2013

