سۆرانی
kurdiska sorani

بۆ تۆ کە
کەسوکاری
نزیکیت

پێشەکی

ئەم نامیلکەی زانیارییە بۆ ئەو کەسانەیە کە کەسوکاری نزیکی کەسێکی نەخۆشەن کە بەرەو کۆتایی ژیانی نزیک دەبێتەوە و چاودێری هێوەرکردنەوە («پالیاتیڤ»/کەمکردنەوەی ئازار) وەردەگرێت. لەم نامیلکەیەدا ئەو شتانەی کە تووشی لەش دەبن لەکاتی نزیکبوونەوە بە مەرگ، بە کورتی باس دەکرێن. هەروەهاش چە جۆرە پاڵپشتیەک کە وەکوو کەسوکاری نزیک دەتوانیت و بۆت هەیە وەری بگریت.

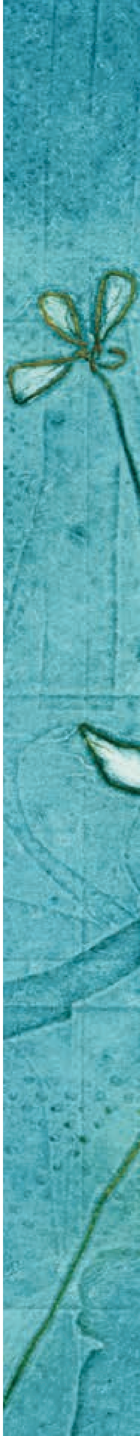
چاودێریی هێوەرکردنەوە، ئەو چاودێرییەیە کە لە کاتێکدا پێشکەش دەکرێت کە ئێتر نەخۆشییەکە چارەسەری نەبێت و بە هێوەرکردنەوەی ئازاری نەخۆشییەکەی درەنگ یان زوو هەر دەبێتە هۆی مردن.

بەگشتی وشەی «پالیاتیڤ» بە کەمکردنەوەی ئازار وەردەگێردرێتەوە و سەرچاوەی گرتووە لە وشەی لاتینی «پاڵتۆ». ئەم وێکچوونە دەتوانرێت بە دوو شێوە لێکبدرێتەوە: لەکاتی نەخۆشییەکی چارەسەرنەکراو ناتوانرێت هۆکارەی نەخۆشییەکە لا ببرێت بەڵام دەتوانیت نیشانەکانی کەم بکەیتەوە، واتە «دایانپۆشیت»، وەکوو ئەوەی کە پاڵتۆیەک بەسەریدا دابنیت. وێکچوونێکی دیکە وێنەی پاڵتۆیەکی گەرم دەهێنێتە بیر کە دەتوانیت کەسە نەخۆشەکەی پێ داپۆشیت. هەر دوو وێکچوونەکە لەگەڵ چالاکییەکانی چاودێریی هێوەرکردنەوەی ئازار و ئامانجەکانی ئەم جۆرە چاودێرییە بە باشی یەک دەگرنەوە.

سەرەڕای ئەوە کە نەخۆشییەکەش چارەسەریی نەبێت، بەڵام ئەزموونی من وەکوو دکتۆر لە بواری چاودێریی هێوەرکردنەوەی ئازار نیشان دەدات کە زۆر شت دەتوانیت بۆ نەخۆشەکە و هەم بۆ تۆ کە کەسوکاری نزیکیت جێبەجێ بکەیت کە سەرەڕای هەلومەرجەکە، تا ئەو جێگەیە دەکرێت دۆخەکە بە باشترین شێوە بگونجێنیت. چاودیریی هێوەرکردنەوەی ئازار بریتتیە لە دروستکردنی «ژوورێک» کە تێیدا نەخۆشەکە بتوانیت لەناویدا بژێت، و ئەو نیشانە و ئازارنەی کە هەیەتی هێوەر کرابێتەوە و تا ئەو کاتەی ئیتر ئەم ژیانە بەجێ دەهێڵیت بە کەرامەتیەوە بژێت.

ئوپسالا، جەنواری (مانگی یە¬ک) ٢٠١٧

Johan Sundelöf
سەرۆکی پرۆگرام، Betaniastiftelsen



کاتێک ژیان بەرەو کۆتایی دەچێت، چی لە جەستەدا روو دەدات؟

لە زۆربەی دۆخەکاندا مردن هێمن و بێدراماتیکییە. تۆ وەکوو کەسوکاری نزیک، رەنگە نیگەران بیت کە ساتەکانی کۆتایی ژیانی نەخۆشەکە چۆن دەبێت – بەڵام زانینی ئەوەی کە لە زۆربەری بارودۆخەکاندا مردن بەگشتی ئارام و بێدراماتیکییە رەنگە تۆزێک لە نیگەرانییکانت برۆێنێتەوە. رەنگە لەبارەی کەسەکە کە خەریکە بمرێت وا بیر بکەیتەوە کە کەسە نەخۆشەکە تەنها تا ساتەوەختێکی دیاریکراو دەتوانێت ئازار و نیشانەکانی کۆنترۆڵ بکات و دوای ئەوە ئیتر لەدەست دەردەچێت. بەڵام لە زۆربەری دۆخەکاندا کارمەندانی تەندروستی دەتوانن ئازارەکانی نەخۆشەکە کەمبکەنەوە بە جۆرێک کە ئیتر نەخۆشەکە ئێشی نەمێنێت یان ئازاری دیکەی هەبێت و لەباتی ئەوە هەست بە ئاسوودەیی دەروونی بکات.

ماندووی

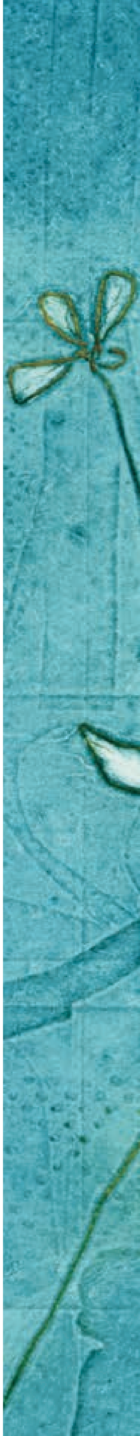
کاتێک کە مەرگ نزیک دەبێتەوە کەسە نەخۆشەکە بەهۆی کەمبوونی هێز و وزەوە هەرچی دێت کەمتر هۆگری بۆ دەوروبەرەکەی دەمێنێت. زۆرتر دەخەوێت و هەرچی دێت زیاتر دەڕواتە نێو دەروونی خۆیدا. رەنگە هەندێک جار هەست بە سەرلیشێواوی بکات کە جاروبار دێت و دەڕوات.

نیشانە سەرەتاییەکانی نزیکبوونەوەی مەرگ:

- کەمبوونی هۆگری/کەمبوونی سەرنجدان بۆ دەوروبەر یان ئەو شتانەی کە لە دەوروبەردا روو دەدن – هەرچی دێت زیاتر دەڕۆیتە نێو دەروونی خۆتدا.
- ماندووی کە بە پشوودان لانەچێت.
- هەستنەکردن بە برسیەتی و تینویەتی.

نیشانە درەنگگەیشتووەکانی نزیکبوونەوەی مەرگ:

- کەمبوون یان راوەستانی بەرهەمهێنانی میز.
- نەخۆشەکە هۆشیاریی کەم دەبێتەوە یان لە هۆشی خۆی نامێنێت.
- هەناسەکێشانی سەرڕوویانە و ناڕێکوپێکە و هەندێک جاریش رادەوەستێت.
- هەناسەکێشانی خرخڕ.
- دەست و پێی سەرد و شین دەبێت.
- ئەگەری تێکچوونی جووڵەی لەش و نائارامی.



نەمانی برسیەتی و تینویەتی

لە کۆتاییەکانی ژیاندا برسیەتی و تینویەتەیش کاریگەی لەسەری دادەنرێت. شتێکی نائاسایی نییە کە پێت وابێت تێکچوونی بارودۆخەکە بە هۆی ئەوە بێت نەخۆشەکە خەریکە لە برسیەتی یان تینویەتیدا بمرێ. بەڵام لەڕاستیدا بە پێچەوانەیە، نەخۆشەکە بە هۆی ئەوە نییە برسیەتی یان تینویەتەی کە دەمرێت، بەڵکو نەخۆشەکە نان ناخوات یان شتی ئاوەکی ناخواتەوە لەبەر ئەوەی کە خەریکە بمرێت.

هەموو کەس کە تووشی نەخۆشیەکی بێدەرمان و پەرەسەندوو دەبێت هەر لە کۆتاییدا دەکەوێتە بارودۆخێک کە لەشی چیتر ناتوانێت ئەو خواردەمەنییە کە پێی دەدرێت وەربگرێت یان بە کەڵکی بهێنێت. ئەگەر لە وەها بارودۆخێکدا خوارەمەنی زیاتر بە نەخۆشەکە بدرێت دەبێتە هۆی هێڵنج و رشانەوە. بە هەمان شێوە پێدانی شلەمەنی زیاد، وکوو لەڕێگەی دڵۆپەوە، رەنگە بۆ نموونە ببێتە هۆی کۆبوونەوەی شلەمەنی لە سییەکان کە نەخۆشەکە تووشی هەناسەبڕکێ بکات.

کە واتە پێدانی خواردەمەنی یان شلەمەنی لەڕێگەی دڵۆپەوە بە کەسێک کە خەریکە بمرێت هیچ یارمەتی نادات. بەپێچەوانەوە جێبەجێ کردنی ئەم کارە رەنگە بارودۆخی نەخۆشەکە خراپتر بکات. هەر چەندێکیش خواردەمەنی یان شلەمەنی بە نەخۆشەکە بدرێت ئەم پرۆسەیە ناتوانیت بەرپەرچ بدریتەوە. تێکچوونی بارودۆخی نەخۆشەکە بە هۆی وەرنەگرتنی خواردەمەنی یان شلەمەنییەوە نییە بەڵکوو ئەمە هەلومەرجی نەخۆشییەکەیە کە دەبێتە هۆی مردنی نەخۆشەکە. ئەو شتەی کە لەباتی ئەوە دەتوانیت بیکەیت – و بۆ نەخۆشەکە زۆر بەسوودە – کەمکردنەوەی وشکبوونی نێو دەمە لەڕێگەی تەڕکردنی لینجەپەردەی زارەوە. لەڕاستیدا وشکبوونی نێو دەم بەراورد لەگەڵ کەمبوونی شلەمەنی لە لەشدا دەبێتە کێشەی گەورەتر بۆ نەخۆشەکە. ئەگەر ویستت، کارمەندانی تەندروستی بە خۆشحاڵیەوە نیشانت دەدەن کە چون دەتوانی چاودێریی دەم بۆ نەخۆشەکە جێبەجێ بکەیت.

دروستبوونی میز و کارکردنی ریخۆڵە

کاتێک کردەوەکانی لەش تێک دەچن و لە کار دەکەون کردەوەی گورچیلە و بەرهەمهێنانی میزیش تووشی گرفت دەبێت. میز پێش ئەوەی بە تەواوەتی رابوەستێ رەنگەکەی تۆخ (خەست) دەبێت. بە هەمان شێوەش رێژەی پیسایی لە کۆتایی ژیاندا کەم دەبێتەوە و زۆر جار بە تەواوەتی رادەوەستێ.

پەشێوی و سەرلێشێواوی لە ماوەی مەرگدا

سەرلێشێواویی، دۆخێکی ئاساییە لە کاتی نزیکبوونەوە بە قۆناغی کۆتایی ژیان. ئەم سەرلێشواوییە بە هۆی ئەوەیە کە هێزی نەخوشەکە بەشی ئەوە ناکات کە «کۆنترۆڵی لەسەر» بارودۆخەکە بێت و ئینجا نەخۆشەکە تووشی سەرلێشێواوی دەبێت. ئەم جۆرەی سەرلێشێواوییە بەگشتی بە دەرمان چارەسەر ناکرێت. لەباتی چارەسەرکردنی دەرمانی دەتوانی رێکاری دیکە بۆ هێمنکردنەوەی نەخۆشەکە بگریتە بەر. بۆ نموونە دانانی گڵۆپێکی شەو کە رووناکیەکەی کەم بێت یان کاتژمێرێکی دیواری روون دەتوانێ یارمەتی نەخۆشەکە بدات.

ئامادەبوونی کەسێک لەلای نەخۆشەکەدا ئارامی دەدات

ئامادەبوونی کەسێک لەلای نەخۆشەکەدا، گرتنی دەستی یان ماساژی خاوبەخش دەتوانێ یارمەتی بدات نەخۆشەکە ئارام ببێتەوە. هەروەهاش نەخۆشەکە موسیقای ئارامی پێ خۆشە و کاریگەری لەسەری دادەنێت.

کەمبوونی هۆشیاری بەڵام بیستن و هەستپێکرن دەمێنێتەوە

پرۆسەی ئاسایی بۆ ئەو کەسەی کە خەریکە بمرێ وەهایە کە ئاستی هۆشیارییەکەی کەم دەبێتەوە تا ئەوەی کە بەتەواوەتی لە هۆش خۆ بچێت. سەرەڕای کەمبوونەوەی توانایان، زۆر جار بیستن، هەستپێکردن و رەنگە تەنانەتیش هەستی بۆنکردن تا ماوەیک هەر دەمێنێتەوە. جا بۆیە تۆ کە کەسوکاری نزیکیت پێویستە بە شێوازی راستەوخۆ لەگەڵ کەسەکە کە خەریکە بمرێت قسە بکەیت. زۆربەی ئەو کەسانە کە بە سەختی نەخۆشن، سەرەڕای ئەوەی کە بەخەبەر نین، بە دەستلێدان یان ماساژی پێست ئارام دەبنەوە.

هەناسەکێشان

یەکێک لە نیشانەکانی ئەوەی کە نەخۆشەکە خەریکە نزیکی کۆتایی ژیانی دەبێتەوە، ئەوەیە کە هەسانەدانی لاوازتر، سەرڕووتر و رەنگە ناڕیکوپێک ببێت. رەنگە هەناسەکەی ببڕێت و پاشان دیسان سەرلەنوێ بگەڕێتەوە. دانیشتن لای نەخۆشەکە، بێ ئەوەی کە بزانیت نەخۆشەکە دیسان هەناسە دەدات یان نە، رەنگە بۆ کەسوکاری نزیکەکە زۆر شتێکی زەحمەت بێت. نیشانەیەکی دیکەی نزیکبوونەوەی ساتەوەختەکانی کۆتایی ژیان گەورەبوونی کونی لووتی کەسەکەیە کە خەریکە بمرێ - هەروەها هەناسەکێشان بە باسکی لووت کە هەست پێدەکەیت کە لووت تیژ و بچووک دەبێتەوە و هەندێ جارێش سپی دەبیتەوە.

پێدانی ئۆکیسجن لە کۆتایی ژیاندا

ئاساییە کە کاتێک نەخۆشەکەی بەرەو خراپبوون دەچێت و گرفتی هەناسەدانی بۆ دێت کەسوکاری نزیکی تووشی پەشێوی بن. شتێکی سرووشتیە ئەگەر بیری ئەوت بۆ بێت کە ئاخۆ پێدانی ئۆکسیجن لەڕێگەی بۆری لە لووتەوە یارمەتی نەخۆشەکە دەدات. بەڵام لە ڕاستیدا پێدانی ئۆکسجین لە کۆتاییەکانی ژیاندا بەگشتی چارەنووسساز نییە چونکە نەخۆشەکە لە هۆشی خۆی نییە و جا بۆیە هەست بە کەمبوونەوەی ئۆکسجین ناکات. ئەگەر نەخۆشەکە لە هۆشی خۆی بێ و هەست بە هەناسەبڕکێ بکات، لە زۆربەی دۆخەکاندا، رێژەیەکی کەمی مۆرفین دەتوانرێت لەباتی پێدانی ئۆکسجین لەڕێگەی بۆری لە لووتەوە بەکار بهێنرێت. جا بۆیە ئەگەر لە کۆتاییەکانی ژیاندا ئۆکسجین بەردەست نەبێ، لەڕاستیدا

به دەگمەن ئەمە دەبێتە کێشیەک. بەڵام ئەو شتەی کە بڕیاردەدەرە شێوەی هەستکردنی نەخۆشەکەیە; کە واتە ئەگەر نەخۆشەکە لە مێژەوە ئۆکسجینی پێ درابێت، سەرەڕای هەر هۆکارێک بێت نابێت ئەو دڵنیاییەی لە کۆتایەکانی ژیاندا لێی وەرگریتەوە. ئەو کاتەی کە نەخۆشەکە چی دیکە لە هۆشی خۆی نیە دەتوانی سەرلەنوێ شیاوبوونی کاریگەریی ڕێکارەکە هەڵبسەنگێنیتەوە.

خڕخڕ کردن

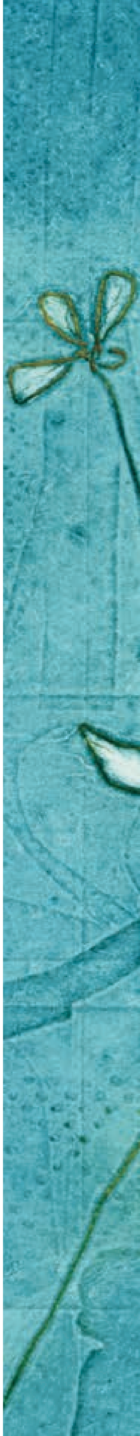
هەندێ جار لە ساتەوەختەکانی کۆتایی ژیاندا نەخۆشەکە تووشی خڕخڕە دەبێت کە بە هۆی ئەوەیە بەڵخەم لەنێو بۆریەی هاناسەدا دەڕواتە سەرەوە و دێتە خوارەوە. ڕەنگە ئەم خڕخڕەکردنە کەسوکاری نزیکەکە کە لەلای نەخۆشەکەیە تووشی پەشێوی بکات. بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە لە هۆش خۆی نەبێت بە ئەگەرێکی زۆرەوە خڕخڕ کردنەکە گرفتی بۆ دروست ناکات. کە واتە هیچ پێویست ناکات کە بەڵخەمەکەی/خڕخڕ کردنەکەی لاببەیت. لابرن و هەڵلووشانی بەڵخەم ئازار بە قوڕگ دەگەیەنێت و خڕخڕەکەی لانابات. بەرزکردنەوەی سەری نەخۆشەکە و گوڕینی شێوازی پاڵکەوتنەکەی کە ڕێکارێکی بێ داودەرمانییە دەتوانێ یارمەتی بدات.

پێست و لەش

یەکێک لە نیشانەکانی کێشەی سووڕی خوێنی نەخۆش کاتێک کە خەریکە بمرێ، ساردبوون یان ڕەشبوونەوەی دەست و پێی نەخۆشەکەیە. نیشانەکەی دیکەی، زەرد هەڵگەڕانی یان ڕەنگهەڵپەڕینی پێستە، چونکە لەش ناتوانێت خوێن بگەێنێت بە شانە بچووکەکانی لەش و لەباتی ئەوە دەبێ بایەخ بە ئەندامە گرنگەکانی لەش بدات. جا بۆیە پێ و ناوقەد (دەوروبەری کەمەر) تا رادەیەک شین و پەڵە پەڵە دەبێت.

کاردانەوەی تا

کەسەکە کە خەریکە بمرێ ڕەنگە تووشی تاو و ئارەقکردن بێت، و گەرم و نەختێک سوورەوە ببیتەوە بەڵام پێیەکانی هێشتا سارد بن. ئەگەر تاوەکە گرفت بۆ نەخۆشەکە دروست نەکات پێویست ناکات دەرمانی دابەزینی تای بدەیتێ. لێرەشدا بەپێی ئەو ژان و ئازارەی کە نەخۆشەکە هەستی پیدەکات دەبێ بڕیار بدەیت کە ئاخۆ پێویستە ڕێکارێک بگریتە بەر یان نە.



چە پاڵپشتیەک بۆ کەسوکاری نزیک هەیە؟

هەموو ئەو کەسانەی کە وەکوو کەسوکاری نزیک دەژمێردرێن؛ هەم گەورەساڵ و هەم منداڵ مافی یاسایی وەرگرتنی زانیاریی، راوێژ و پاڵپشتیان هەیە. کەسوکاری نزیک هەروەوەها بۆی هەیە کە زانیاریی پێویست لەبارەی ئەوە کە نەخۆشەکە چۆن دەتوانێ بە باشترێن شێوە پاڵپشتی بکرێت، وەر بگرێت.

فەرمانبەری پێداچوونەوەی داخوازینامەی یارمەتیی شارەوانی هەڵسەنگاندن و بڕیار لەسەر رێکارەکانی پاڵپشتی لە دەروەی نەخۆشخانەدا دەدات. فەرمانبەری بەرپرسی رێژەی پێداویستیی بە خزمەتگوزاریگەلێک وەکوو چاودێری لە ماڵ، یارمەتی لە ماڵ، سەربەسەرکردەوەی کەسێک لە ماڵ، خانووبەرەی تایبەتی، نیشتەجێگەی کورتخایەن یان چاودێریی ئاڵۆگۆڕانە، هەڵدەسەنگێنێتەوە.

فەرمانبەری پێداچوونەوەی داخوازینامەی یارمەتیی هەروەهاش دەتوانێت لەبارەی جۆری یارمەتیی کە لە شارەوانیەکەتدا بەردەستە، زانیاریی پێشکەش بکات. هەندێ لە پارێزگاکانیش فەرمانبەرێکیان هەیە بە ناوی راسپێردراوی نەخۆش کە دەتوانێ زانیاری زیاتر پێشکەش بکات. مەرجەکانی وەرگرتن و رێژەی یارمەتی دارایی و هەروەهاش نەریت و رۆتینی تاوتوێکردنی داخوازینامە لە شارەوانیەکەی و شارەوانیەکی دیکە جیاوازە. بۆ وەرگرتنی زانیاری سەبارەت بە مەرجەکانی تایبەت بە شارەوانیکەت، دەتوانی لەڕیگەی پەیوەندی بە فەرمانبەری بەرپرسی هەڵسەنگاندی یارمەتی تەلەفۆن بۆ بنکەی تەلەفۆنی شارەوانی بکەیت.

زانیاریی زیاتر لەبارەی پاڵپشتی بۆ کەسوکاری نزیک لەم لینکەدا هەیە: **www.anhoriga.se**

مووچەی چاودێری لە کەسوکاری نزیک

تۆ وەکوو کەسوکاری نزیک دەرفەتی ئەوەت هەیە لای کەسە نەخۆشەکەت بگریت و ئاگات لێبێ بێ ئەوەی کە رۆژە پشووکات کە لەڕێگەی دامەزرانی کارەکەتەوە هەتە، بە کاری بهێنیت کە بە زمانی سویدی پێی دەوترێت "Närståendepenning".

مووچەی چاودێری لە کەسوکاری نزیک لەلاین دەزگای بیمەی کۆمەڵایەتی (Försäkringskassan) سویدەوە دەدرێت. بۆ وەرگرتنی ئەم یارمەتییە پێویست بە بەڵگەنامەیەکی پزیشکییە کە دەبێ بنێردرێت بۆ دەزگای بیمەی کۆمەڵایەتی سوید. بەڵگەنامەکە بە ناوی نەخۆشەکە دەر دەکرێت و دەنێردرێت بۆ دەزگای بیمەی کۆمەڵایەتی سوید تاکوو دخوازینامەی مووچەی چاودێری پەسەند بکات. کەسوکاری نزیک دەتوانێ پاشان بۆ وەرگرتنی ئەم یارمەتییە لە داخوازینامەکەدا ئاماژە بە هەمان بەڵگەنامە بکات. کەسوکاری نزیک پێویستە بۆ وەرگرتنی مووچەکە لە داخوازینامەکەدا رابگەیێنێت و دەستنیشانی بکات کە ئاخۆ مووچەی بۆ تەواو رۆژەکە یان بەشێک لە رۆژەکە دەوێت. ئەم مووچەیە بۆ ماوەی ئەوپەڕ ١٠٠ رۆژ بە کەسوکاری نزیکی نەخۆشەکە دەدرێت. هەموو کەسوکارە نزیکەکانی نەخۆشەکە بۆیان هەیە هەر یەکێک جارێک و لە کاتگەلی جۆراوجۆردا ئەم مووچەیە وەر بگرن.

ئەگەر بە نیازیت یان لە داهاتوودا بە تەمایت ئەم مووچەی چاودێری لە کەسوکاری نزیک وەربگریت، لەگەڵ دکتۆری پەیوەندیداردا قسە بکە و داوای بەڵگەنامەیەک بکە.

زانیاریی زیاتر لەم ماڵپەڕەدا دەبینیەتەوە: **www.forsakringskassan.se**

مافی یاسایی بۆ وەرگرتنی ناوانچیەکی چاودێریی هەمیشەی

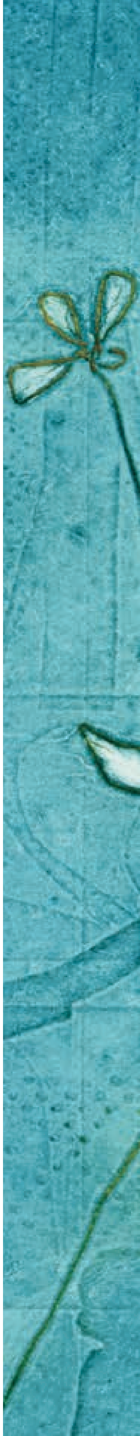
وەکوو کەسوکاری نزیکی کەسێک کە دوا ڕۆژەکانی تەمەنی خۆی بەسەر دەبات، تۆ بۆت هەیە ناوانچیەکی چاودێری بەردەوامت هەبێت. ئەو کەسە، بەرپرسی رێکخستن و پلاندانانی چاودێری لە نەخۆشەکەیە. ئەم پلاندارێشتنە دەبێ بە شێوازێک بێت کە کەسانی پەیوەندیدار بە چاودێری لە نەخۆش، بتوانن لە کاتی نەبوونی کەسەکە کە رێکخەری هەمیشەیی چاودێری لە نەخۆشەکەیە، بە ئاسانی بارودۆخەکە کۆنترۆڵ بکەن. لە هەلومەرجی پێویستدا، سەرۆکی کاروبارەی هەریەک لە بەشەکانی کاروباری چاودیری کە لەگەڵ نەخۆش پەیوەندییان هەیە، بەرپرسیاریەتەیان لە ئەستۆیە کەسێک وەکوو ناوانچیەکی چاودێری بەردەوام دەستنیشان بکات. ئەگەر دەتەوێت ناوانچیەکی چاودێری هەمیشەیت هەبێت، لە یەکێک لە کارمەندانی تەندروستی، وەکوو پەرەستار یان پزیشک، پرسیار بکە.

کەرەستەی یارمەتی

زۆرێک لە کەسوکارە نزیکەکان، وا دەبینن کە گرینگترن پاڵپشتی لەلایەن ئەوانەوە، دۆزینەوەی ڕێگەیچارەی کۆنکرێتی و کردەوەیی بۆ کێشە راستەقینەکانی نەخۆشەکەیە. ڕێگەچارەکان رەنگە بریتیی بێن لە کەرەستەکانی جۆراوجۆری یارمەتی کە ئاسانکاری بۆ پێشکەشکردنی یارمەتی تەندروستیی تاکەکەسی، لەبەرکردن و دەرهێنانی جل، خواردن و خواردنەوە، گواستنەوەی نەخۆش، گرفتەکانی میزەچڕکە یان چارەسەرکردن/پێشگیری کردن لە دروستبوونی برین بە هۆی مانەوەی زۆر لە ناو جێگە، یارمەتیدەر بێت. تێراپێستی چالاکی، فیزیۆتراپیستەکان، پەرەستار و کارمەندانی تەندروستی دەتوانن یارمەتیتان بدەن کە کەرەسەتەگەلی یارمەتیدانی جۆراوجۆر تاقی بکەنەوە کە بە هیوای ئەوە بتوانێت کەمێک باری ژیانی رۆژانەتان سووکتر بکات. تێچووی ئاوەها کەرستەی یارمەتی لە شارەوانیە جیاجیاکان جیاوازن.

زانیاریی زیاتر لەبارەی ڕاهێنان و پاڵپشتی بۆ کەسوکاری نزیک لەم ماڵپەڕەدا دەبینیتەوە:

www.anhoriga.se



تاقەت گرتن بۆ ماوەیەکی نادیار

لە بیرت هەبێ کە دەبێ تاکوو کۆتایی ڕێگە تاقەتت بمێنێ. کەس نازانێ کە پرۆسەی نەخۆشییەک چۆن دەبێت – بۆ هەندێ کەس ڕەنگە چەند ڕۆژێک یان هەفتەیەک بخایەنێت بەڵام ڕەنگە بۆ کەسانی تر چەند مانگێک بخایەنێت. جا بۆیە ئەگەر هەر لە سەرەتادا خۆت زۆر هیلاک بکەیت ڕەنگە زۆر قورس لەسەرت بکەوێت. ڕێژەی «خۆ-هیلاککرن» دەبێ ریالیستانە بێ و دەبێ نە کەم و نە زیاد بێ بۆ ئەوەی بتوانیت تاقەت بگریت.

دەتوانی بە کارمەندەکان بڵێت کە بە چە شێوازێک یان لەسەر چە بابەتگەلێک دەتەوێ زانیاریت پێ بدەن. بۆ نموونە گرنگە کە تۆ هەست بە دڵنیابوون بکەیت کە کارمەندەکان ئاگادارت دەکەنەوە ئەگەر هاتوو گۆڕانکاریی لە بارودۆخی نەخۆشەکەدا ڕوو بدات یان شتێ ڕوو بدات کە دەبێ خێرا خۆت بگەێنیت ئەوێ – یان پێت بڵێن ئەگەر پێویست بێ لە لای نەخۆشەکەدا بمێنیتەوە.

لە هەمان کاتیشدا گرنگە کە ئەو زانیارەی پێبدرێ کە ئەگەر هاتوو شتێک ڕوو بدات. تۆ وەکوو کەسوکاری نزیک قەد ناتوانیت دەستەبەری ئەوە بکەیت کە لە ساتەوەختی مەرگی نەخۆشەکەدا لایەوە بیت. زۆر جار ڕەنگە نەخۆشەکە خۆی «دەرفەتە بقۆزێنێ» کاتێک کە هیچ کەس لە ژوورەکەدا نەبێت. جا بۆیە ئەگەر نەتوانی ڕێک لە کاتی مەرگی کەسەکەدا کە حەزت لێبە ئامادە بیت، نابێ ئەمە وەکوو سەرنەکەوتن ببینیت. نابێ شتەکە زۆر لای خۆتەوە گران بگریت. ئەگەر دەتەوێ لە ژووری نەخۆشەکەدا بمێنیتەوە/ بخەویت یان لە نزیکەوە لە بەشی چاودێریەکەدا بمێنیەوە، لەگەڵ کارمەندەکاندا قسە بکە. لە زۆربەی کاتەکاندا ئەم جۆرە داواکاریانە جێبەجێ دەکرێن.

چەندە کات ماوە؟ – پرسیارێکی بێ وڵام

«نەخۆشەکە چەندەی ماوە بمرێت؟» پرسیارێکی ئاساییە بەڵام وڵامدانەوە بەم پرسیارە لە راستیدا نەشیاوە. کارمەندەکان دەبێ لە دەستنیشانکردنی کاتێکی دیاریکراو بۆ ئەم پرسیارە خۆیان دوور بگرن چونکە مەتریسی گەورە هەیە کە نەخۆشەکە یان کەسوکاری نزیکەکەی بەگوێریەی ئەو کاتە کە ڕاگەێندراوە، کە ڕەنگە بە هیچ شێوەیەک ڕاست نەبێت، ئیتر هەر لەسەر ئەو کاتە پلانی خۆیان دابنن. ڕاستییەکەی ئەوەیە هیچکەس وڵامی ئەم پرسیارە بە تەواوەتی نازانێ.

لەباتی ئەمە باشترە هەوڵ بدەیت کە سەرەڕای ئەم بارودۆخە تا ئەو جێگەیە بۆت دەکرێت هەموو ڕۆژێک بەوپەڕ خۆش بکەیت.

ڕەنگە کەسوکاری نزیکەکە پێشتر پلانی سەفەر یان شتی

دیکەی دانابێت و ئێستا دڵنیا نەبی کە ئاخۆ دەتوانێ یان لەبارە کە نەخۆشەکە بەجێ بهێڵێت و سەفەر بکات یان نە. ئایا دەتوانم سەفەر بکەم؟ ئایا دەوێرم بڕۆم بۆ سەفەر؟ لەم بارودۆخەدا باشتر وایە کە خۆت بڕیار بدەیت کە چی بکەیت. پێویست ناکات کە ئەم هەستەت هەبێ کە بەگوێرەی پێشنیاری کەسێکی دیکە سەفەرت کردووە و پاشان لێی پەشیمان بیتەوە. ئەگەر دڵنیا نیت کە ئاخۆ بڕۆیت بۆ سەفەر یان نا، دەتوانی بیر لەوە بکەیتەوە کە ئاخۆ نەخۆشەکە لە ئاوەها بارودۆخێکدا دەیویست کە تۆ چی بکەیت. زۆر کات وڵامەکەی ئەمەیە: «بێگومان دەبێ بڕۆیت». زۆر جار ئەم بژاردەیەت لەبیر نییە کە لەڕاستیدا دەتوانی لەگەڵ خودی نەخۆشەکەدا ئەمە باس بکەی. ئەمە ڕێک ئەو کاتانەش دەگرێتەوە کە لەپاڵ نەخۆشەکەدا لە بێدەنگیدا دانیشتوویت و بۆ خۆت بیر دەکەیتەوە کە ئاخۆ کەسە نەخۆشەکەت ئێستا بیر لە چی دەکاتەوە. باشترین شت لەم بارودۆخەدا ئەوەیە کە لە نەخۆشەکە بپرسیت. ئاوەها وتووێژێک دەتوانێ زۆر خۆش بێ.

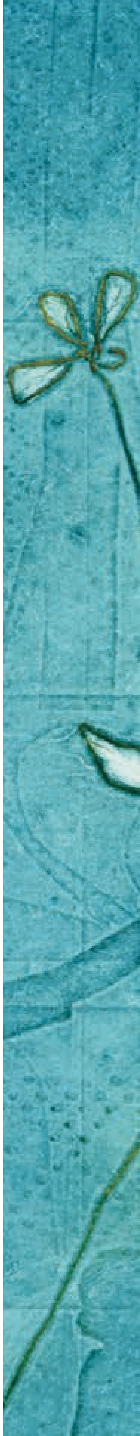
بەڵام لە کۆتاییدا ئەوەی لەهەموو شتێک گرنگترە کە دەبێ لەبەرچاو بگریت کە ئەگەر هاتوو نەخۆشەکە مرد و تۆ لەوێ ئامادە نەبیت، هەستت چۆن دەبێت. ئاخۆ پەشیمان دەبیتەوە کە لەوێ نەبوویت؟ چونکە ناتوانیت کات بگەڕێنیتەوە دواوە.

هەروەهاش لە بیرت بێ کە کەسوکارانی نزیک ڕەنگە بڕیاری جۆراوجۆر بدەن، پێویست ناکات هەموویان وەکوو یەک بڕیار بدەن. ڕێککەوتنی پێشتر لەگەڵ نەخۆشەکەدا ڕێگەیەکە کە دەتوانێ یارمەتیت بدات کە لە بڕیاردانەکەت خاترجەم بیت. ئینجا ئیتر گرنگ نییە کە کەسانی دیکە چی بڵێن یان بیری چی بکەنەوە.

چۆن لە هەستی بەرپرسیاریەتەی یان تاوان خۆت دوور بگریت

وەکوو کەسوکاری نزیک دەتوانی یارمەتی کارمەندانی بەرپرسی پزیشکی بدەیت کە تێبگەن کە ئەگەر نەخۆشەکە خۆی بیتوانیایەت قسەی بکردایەت خۆی دەیویست کە بە چە شێوازێک سەبارەت بە پلانی پێشکەشکردنی چاودێریەکە هەڵسوکەت بکەیت. تۆ هەروەهاش دەتوانی لێتێگەیشتنی خۆت سەبارەت بە بارودۆخەکە رابگەێنیت و ئاخۆ ئەو پلانانەی کە دانراون و پێشنیار دەکرێن گۆنجاون یان نە.

بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بڕیاری کۆتایی سەبارەت بە وازلێهێنان لە چاودێریی پێویست بۆ زیندووهێشتنەوەی یان درێژکردنەوەی تەمەنی نەخۆشەکە، لە ئەستۆی دکتۆرەکەیە. گرنگە ئەوە بزانیت کە ئەگەر چی بۆچوونەکانت گرنگن، بەڵام بەرپرسیاریەتی ئەم بابەتە قەد لە کۆتاییدا ناتوانرێ لە ئەستۆی تۆ دابنرێت.



دیتنەوەی هیوایەکی تر

تەنانەت لە بارودۆخێکیشدا کە هەلی چاکبوونەوەی نەخۆشەکە بوونی نەبێ، زۆر شت هەیە کە دەتوانی جێبەجێی بکەیت بۆ ئەوەی کە دڵنیا بیت کە نەخۆشەکە بە هۆی ئازارەوە زەجر ناکێشێ و هەست بە ئاسوودەیی دەکات. لە هەموو شت گرنگتر دۆزینەوەی هەر شتێک بێت کە بتوانێ هیوا بە نەخۆشەکە بدات. رەنگە هیوا دەمودەست دەر نەکەوێت، بەڵام دەتوانێ تەنانەت لە بارودۆخێکیشدا کە کە هیچ هیوایەک بوونی نەبێت، بەرەبەرە زیاد بکات.

لە بیر نەکەیت کە بئۆ راپەڕاندنی ئەو شتانەی کە لاتانەوە گرنگە لە ژیاندا زۆر چاوەڕێ نەکەیت. تەنانەت ئەگەریش هەست دەکەیت هێشتا کاتی زۆر ماوە، پێویستە هەلەکە بقۆزیتەوە چونکە کەس نازانێ بارودۆخەکە لە داهاتوودا چی بەسەر دێت.

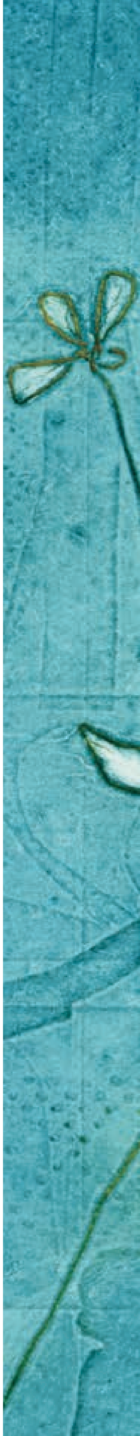
هەم نەخۆش و هەم کەسوکارە نزیکەکە قەد نابێ ئەو هەستەی لایەوە دروست بێت کە تەنیا و بێکەسە. کارمەندەکان لە پەنای تۆن تاکوو پاڵپشتیی پێویستت پێشکەش بکەن کە تەنانەت قۆناغی کۆتایی ژیانش دەگرێتەوە.

Betaniastiftelsen

BETANIASTIFTELSEN
ناونیشانی پۆستی:
Högbergsgatan 13
116 20 Stockholm
info@betaniastiftelsen.nu
www.betaniastiftelsen.nu

بەرهەمهێنان
نووسەر، سەرنووسەر
Johan Sundelöf, MD, PhD
سەرکۆی پرۆگرام، Betaniastiftelsen
وەرگێڕان و پێداچوونەوە
Care to Translate
دیزاین
Ohlsson Stridbeck

لەیئاوت
Moa Roos Svensson، بەرپرسی
پەیوەندییەکان، Betaniastiftelsen
وێنە "زەنجیری ژیان"
Rebecka Sundelöf
چاپ
Wessmans Musikförlag AB, Visby



Betaniastiftelsen