multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

Somali

XAASHIDA XOGTA

Daryeelayaasha dadka qaba jirrada dhimirka

(Carers of people with a mental illness)

Daryeelka qofka qaba jirrada dhimirka waxay noqon kartaa mid loolankeeda leh. Waxaa ku adkaan karta daryeelayaasha inay helaan waqtiga ama tamartii ay wax ku qaban lahaayeen, oo ay ka mid tahay waqti la qaadashada qoyska iyo saaxiibada. Xaashidan Xogta waxay bixinaysaa macluumaad ku saabsan sababta ay daryeelayaashu caawimaad ugu baahan yihiin iyo waxay tahay caawimaada ay heli karaan daryeelayaashu.

Yaa ah daryeele?

Daryeele waa xubin qoyska ka mid ah, waalid, wadayga, saaxiib ama deris kaas oo siiya daryeel qof qaba cudur, oo uu ka mid yahay jirrada dhimirku. Daryeelayaashu waxay la kulmi karaan cadaadisyo gacan ka-hadal, caadifadeed iyo kuwo maaliyadeed, cidloobid bulshadeed, iyo dareemidda khasaaraha iyo murugada. Haddii aad si joogto ah u bixiso daryeel, caawimaad ayaa la heli karaa.

Muxuu daryeeluhu caawimaad ugu baahan yahay?

Dhaqanka ayaa door weyn ka ciyaara fahamka dadka ee jirrada dhimirka waxaana muhiim ah in laga baxo ceebta iyo xanibaadaha dadka ka joojiya inay raadsadaan caawimaad. Mararka qaarkood daryeelayaashu waxay u baahdaan taageero caadifadeed. Daryeelayaashu waxay badanaa illaawaan baahidooda taasna waxay u keeni kartaa dareeno ah:

- **Dambi –** mararka qaarkood daryeelayaashu waxay eedeeyaan naftooda sababtoo ah qofka ay daryeelayaan wuxuu qabaa jirrada dhimirka. Waxaa muhiim u ah daryeelayaasha inay ogaadaan inaysan ahayn khaladkooda. Daryeeluhu wuxuu dambi ka dareemi karaa inuusan doonayn inuu noqdo daryeele, ama inaysan samaynayn waxii laga rabey.
- **Ceeb –** daryeelayaashu waxay ka walaaci karaan waxa dadka kale sheegayaan waxayna mararka qaarkood dareemaan khajil la xiriira inay haystaan xubin qoys ama saaxiib kaas oo qaba jirrada dhimirka.
- **Cabsi –** Mararka qaarkood daryeelayaashu waxay ka walaaci karaan waxa dhaca qofka ay daryeelayaan haddii aysan awood u lahayn inay daryeelaan.
- **Caro –** Mararka qaarkood daryeelayaashu way caroon karaan hadday u maleeyaan inaan dadka kale caawinayn ama u riyaaqayn naf-huridda ay samaynayaan. Waxay kaloo u caroon karaan qofka ay daryeelayaan.
- **Niyad-jab –** Mararka qaarkood daryeelayaashu waxay dareemaan niyad-jab hadday muuqato in qofka ay daryeelayaan uusan ka soo raynayn ama ay dareemaan inuu qofka ay daryeelayaan uu dhibayo.
- **Murugo –** daryeeluhu wuxuu dareemi karaa murugo ku saabsan isbaddalada noloshooda iyo xiriirkooda qofka ay daryeelayaan.
- **Jacayl –** jacaylka uu u qabo dayeeluhu qofka ay daryeelayaan wuu kordhi karaa wayna u sii dhawaanayaan ama way sii kala fogaanayaan.

Daryeele ahaan, haddii aad la kulanto dareen ka mid ah dareenadaan aadna si joogto ah u dareento caro ama murugo, waxaa muhiim ah inaad raadsato caawimaad.

Sidee baan caawimaad ku heli karaa anoo ah daryeele?

Waxaad weydiinsankartaa qoyskaaga ama saaxiibadaada taageero. Kala hadal duruufahaaga iyo sidaad u dareemaysid dhaqtarkaaga (GP). Waxaad wadan kartaa saaxiibkaa inuu kula jiro, laakiin hubi inuu saaxiibkaa doonayo inuu ku raaco. Codso turjumaan haddii Ingiriisigaagu kooban yahay. Dhaqtarkaaga (GP) ayaa kuu diri kara xirfad-yaqaanada caafimaadka ee kale kuwaas oo awooda inay ku caawiyaan, sida kuwa cilmi-nafsiga ama la-taliyeyaasha.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Caawimaad see ah ayey heli karaan daryeelayaashu?

Xirfad-yaqaannada caafimaadka dhimirka waxay:

- Kugu caawin karaan inaad hesho siyaabaha wax loo daryeelo kuwaas oo aan dhib lahayn.
- Kuu sheegi karaan siyaabaha loo maareeyo dareenada iyo xaaladaha adag.
- Ku bari karaan daryeelayaasha kale kuwaas oo ku siin kara taageero iyo macluumaad.

Shaqaalaha taageerada daryeelaha iyo Saraakiisha mashruuca daryeelaha waxay:

- Bixiyaan qareenimo, taageero iyo waxbarasho.
- Kugu caawin karaan inaad hesho caawimaad sharciyeed iyo mid maaliyadeed.
- Kugu caawin karaan kaalintaada daryeel.
- Kuu diri karaan kooxaha taageerada ama adeegyada.
- Kugu caawin karaan cabashada ku saabsan adeegyada haddii loo baahdo.
- Kaala talin karaan sidaad caafimaadkaaga u ilaalsan lahayd.

Shaqaalaha taageerada daryeelaha iyo Saraakiisha mashruuca daryeelaha waxay kugu dhiirigelin karaan inaad waqti la qaadato xubnaha qoyska ee kale si aysan u dareemin inay yihiin kuwa la ilaawey, iyo si aad adiguna u hesho kala duwanaansho noloshaada. Mararka qaarkood la qaadashada waqti badan xubinta qoyska waxay ka dhex abuuri kartaa xiisad dadka kale. Si aad u ogaato sida loola xiriiro shaqaalaha taageerada daryeelaha iyo saraakiisha mashruuca daryeelaha ee dowlad-goboleedkaaga ama taritorigaaga, waxaad ka wacdaa Carers Australia taleefanka 1800 242 636 (taleefan lacag la'aan ah) ama la xiriir adeegga caafimaadka dhimirka ee degaankaaga.

Kooxaha Daryeelayaasha

Haya'do badan ayaa leh kooxaha daryeelka. La xiriir Carers Australia ama adeegga caafimaadka dhimirka ee degaankaaga si aad u ogaato kan kuugu dhow. Dhaqtarkaaga (GP) ayaa kuu sheegi kara kooxaha ka jira degaankaaga. Kooxaha qaarkood waxaa si gaar ah ugu shaqeeyaan dadka ku hadla luqadaha aan Ingiriisiga ahayn.

Kooxuhu waxay bixiyaan saaxiibtinimo, taageero iyo garasho, iyo inay yareeyaan dareenada cidlowga bulshadeed.

Xarumaha/Adeegyada Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan (Transcultural Mental Health Centres/Services) Xaruumaha/Adeegyada Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan waxay siiyaan adeegyada caafimaadka dhimirka dadka ka soojeeda asallada aan-Ingiriisiga ku hadlin. Haddii ay ka jiraan dowlad-goboleedkaaga ama taritorigaaga, waxay kuu sheegi karaan wax ku saabsan adeegyadooda kooxaha ay leeyihiin daryeelayaashu.

Daryeele ahaan, sidee baan naftayda u caawin karaa?

Wax badan baad ka baran kartaa oo ku saabsan jirrada dhimirka ee haya qofka aad daryeelayso. Ku ururso luqaddaada macluumaadka ku saabsan jiradan. Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia (MMHA) waxay haysaa dhowr xaashiyaha Xogta oo ku qoran wax ka badan 20 luqadood kuna saabsan mowduucyada caafimaadka dhimirka oo badan.

Waxaad ka fiirsan kartaa samaynta koorsada Mental Health First Aid (MHFA), taas oo ku siin karta macluumaad camal fal ah oo aad adeegsan karto haddii qofka aad daryeelayso uu qabo qaska caafimaadka dhimirka. Koorsadan 12ka saacadood ah waxaa laga heli karaa dowlad-goboleed ama toritari kasta waxaana la wadaa ilaa afar kulan. Waxaad heli doontaa Shahaadada Mental Health First Aid Certificate markii aad koorsada dhammayso. Koorsooyin badan ayaa lacag la'aan ah qaarna waxaa lagu bixiyaa luqado kala duwan. Ka eeg website-ka MHFA, www.mhfa.com.au, wixii macluumaad dheeraad ah.

Ma heli karaa caawimaad lacageed?

Daryeele ahaan waxaad xaq u leedahay lacagaha dowladda ee Centrelink. Ballan la samayso xafiiska Centrelink si aad u ogaato wax ku saabsan Lacagta Daryeelaha (the Carer Payment) iyo Gunnada Daryeelaha (Carer Allowance) iyo shuruudaha foomka codsiga. Waxaad wadan kartaa saaxiib si uu kuu taageero ama codso turjumaan haddii uu Ingiriisigaagu yar yahay.

Sidee baan isugu maarayn karaa shaqada iyo daryeelka qof kale?

Haddii aad tahay daryeele aadna haysato shaqo mushaari ah, waxaa muhiim ah in la ogaado in sharciyada goobta shaqada ee Australia, loo shaqeeyahaagu waa inuu ku siiyaa taageero. Kala-hadlidda kaalintaada daryeelnimo wakiilka goobta-shaqada. Kormeerahaaga shaqada, waxay u muuqan kartaa mid adag, si kastaba ha ahaatee, waxay noqon kartaa mid caawimaad leh. Uma baahnid inaad u sheegto nooca jirada la qabo.

Waad codsan kartaa waana ka xaajoon kartaa:

- Saacadaha shaqada isbaddel leh si aad qofka aad daryeelayso u gayso ballamaha.
- Fursadaha inaad marmar ku shaqayso guriga.
- Fursadaha inaad badesho jadwalkaaga haddii aad ku shaqaysid kaltan.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

- Fasaxa daryeelaha ama fasaxa aan mushaarka lahayn markii shidadu jirto.
- La-talin (goobaha shaqada qaarkood waxay leeyihiin adeegyada shaqada- la xiriira).
- La xiriir goobta-shaqada ama qareenada ururka shaqaalaha si ay kaaga caawiyaan inaad maarayso khilaafka aad la kulmi karto markaad isku daydo inaad isku darto shaqadii iyo daryeelka.

Sidee baan u caawin karaa qof daryeele ah?

Haddii aad qabto saaxiib daryeele ah, waxaa laga yaabaa inaysan aqoonsan ama aqbalin inay caawimaad u baahan yihiin. Haddii aad taqaan daryeele kaas oo ku sugan xaaladan oo kale, u sheeg dareenkaaga waxaadna u raacdaa inay helaan caawimaad. Ku dhiirigeli inay arkaan dhaqtarka (GP).

Mararka qaarkood daryeelayaashu ma aqbalaan inay u baahan yihiin caawimaad sababtoo ah:

- Waxay ka cabsadaan in loo arki doono inay daciif yihiin aysana awoodin inay la qabsadaan.
- Waxay u malaynayaan inay tahay inay xalliyaan wax kasta ayagu.
- Waxay dareemaan inay jeclayn dadka kale oo ayaga caawinaya.

Maxaa dhacaya haddii uu daryeeluhu ilmo ama kurey yahay?

Mararka qaarkood carruurta iyo kureyadu waxay noqdaan daryeele taasina waxay cadaadis iyo masuuliyad badan saaraysaa ayaga in ka badan da'dooda. Waxyaalaha ka hor-iman kara waxaa ka mid ah maaraynta waqtiga ee waxbarashada iyo ceebta ka haysata haynta waalid qaba jirrada dhimirka. Waxay u baahan yihiin taageero si ay u ogaadaan waxa shaqaalaha taageerada daryeelaha iyo xirfad-yaqaanada caafimaadka dhimirka ay bixin karaan si loo caawiyo ayaga, iyo sidoo kale sidii dugsiga loogu sheegi lahaa kaalintooda daryeele. Waxay ka bilaabi karaan ayagoo la hadla la-taliyaha dugsiga ama dhaqtarka (GP).

Adeegyada caafimaadka dhimirka qaarkood waxay taageero siiyaan kooxaha carruurta iyo kureyada, kaambooyinka halkaas oo carruurtu ku nasan karto ayna ku heli karaan fan. Waxay kaambooyinkan iyo kooxaha u isticmaali karaan inay la hadlaan saaxiibadooda siday u dareemayaan una helayaan garashada iyo taageerada.

Liiska-hubinta ee daryeelaha

Haddii aad daryeele tahay, weydii naftaada:

- Ma jiraa qof lagu kalsoonaan karo oo aan la hadli karo? La-hadlidda qofku waxay yaraysaa cadaadiska kaa hor-iman karaa haddaad tahay daryeele. Waxaad yeelan kartaa saaxiibo lagu kalsoonaan karo oo aad la hadli karto ama bal ka fiirso inaad la hadasho dhaqtar (GP) ama xirfad-yaqaannada caafimaadka dhimirka kaas oo daaweeya qofka aad daryeelayso. Waxay kaala talin karaan wax ku saabsan adeegyada kuwaas oo kaa caawin kara inaad sii wado daryeelka waxay kaloo talo kaa siin karaan sidaad u maarayn lahayd howlo maalmeedkaaga. Macluumaadkaaga waxaa loo hayn doonaa si qarsoodi ah.
- Waqti ku filan ma u helayaa naftayda iyo waqti aan ka nasto daryeelka? Isku day inaad samayso waxyaalaha aad jeceshahay inaad qabato ugu yaraan bal xoogaa saacado ah asbuuciiba. Qado la cun saaxiibkaa, waqti la qaado xubnaha kale ee qoyska, aad meelaha wax lagu caabudo ama leh taageero ruuxi ah, ama samee wax aad jeceshahay. Isku day inaad xagga fiican wax ka eegto.
- Waqti ku filan ma u helayaa oo aan ku nasto? Aqrinta buuggagta, dhagaysiga muusikada raaxada leh, samaynta jimicsiga fudud, ama inaad socsocoto waxay kaa caawin kartaa inaad nasato.
- Si quman wax ma u cunaa ama ma u seexdaa? Cunidda cuntada caafimaadka leh iyo helidda seexasho kugu filan waxay kaa caawin kartaa inaad ilaaliso caafimaadkaaga.
- Ma helayaa jimicsi igu filan? Nashaadyada sida socodka, baaskiil wadidda, jardiinaynta, qoob-ka-cayaarka ama jimicsi kasta oo aad jeceshahay, wuxuu kugu caawinayaa inaad caafimaad hesho aadna wanaag dareento.
- Miyaan haystaa saaxiib ama qaraabo kaas oo iga caawin kara daryeelidda ama markay dhacdo wax degdeg ah? Haddaad u baahato nasasho, ka fiirso daryeelka ka-nasinta. Xaruumaha Ka-nasinta Daryeelaha (Carer Respite Centres) waxay shaqaalaystaan daryeelayaal xirfad-yaqaano ah si ay qof qaba jirrada dhimirka u daryeelaan intaad ku jirto nasashada.
- Miyaan leeyahay qorshe? Howl-maalmeed wax bay taraysaa, tusaale cunidda cuntada waqtiyo joogto ah, hase ahaatee kala Saar howl-maalmeedkaaga si aad isaga ilaaliso caajiska. Asagoo uu kula jiro qofka aad daryeelayso, samee liis lamabarada taleefanka aad wici karto hadday dhacdo wax degdeg ah.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

Ma u baahan tahay macluumaad dheeraad ah?

Turjumaanadda

Adeegga Turjumidda iyo Af-celinta (TIS)
Tel: 13 14 50

Adeegyada Caafimaadka Dhimirka iyo lambarada degdegga oo **24-saac ah** kuwaas oo ku qoran buugga tusaha taleefanada ee degaankaaga.

beyondblue: Mashruuca buufiska qaraneed
macluumaad ku saabsan buufiska, walaaca iyo buuqa la xiriira, daaweynta la heli karo iyo halka laga helo caawimaadda.
Tel: 1300 22 4636
Web: www.beyondblue.org.au

Commonwealth Respite and Carelink Centre
macluumaadka ku saabsan Xaruumaha Ka-nasinta Daryeeleyaasha.
Tel: 1800 052 222
Web: www.health.gov.au/ccsd

Barnaamijka Gargaarka Kowaad ee Caafimaadka Dhimirka (Mental Health First Aid Program)
Wixii macluumaad ah ee ku saabsan koorsooyinka gargaarka kowaad ee caafimaadka dhimirka. Web:
Web: www.mhfa.com.au

ARAFMI Haya'daha Daryeelayaasha & Saaxiibada Caafimaad Dhimirka Mental Faahfaahinta xiriirada ka jira dowlad-goboleed iyo taritori kasta.
Web: www.arafmiaustralia.asn.au

Halkan ku qor faahfaahinta xiriirada degaanka

.....

.....

.....

Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia (MMHA)
Tel: 02 9840 3333
Fax: 02 9840 3388
Web: www.mmha.org.au
Email: admin@mmha.org.au

Carers Australia
Haya'd aan-dowli ahayn taas oo siisa daryeelayaasha macluumaad, meel-u-dirid iyo waxbarasho.
Tel: 1800 242 636
Web: www.carersaustralia.com.au
Website for young carers: www.youngcarers.net.au

Lifeline adeegga la-talinta taleefanka 24-saac ah
Adeegga la-talinta iyo macluumaadka ay bixiso haya'dda aan dowliga ahayn
Tel: 13 11 14
Web: www.lifeline.org.au

Centrelink
Wixii macluumaad oo ku saabsan Lacagta Daryeelaha (Carer Payment) iyo Gunada Daryeelaha (Carer Allowance).
Xarunta Wicitaanka Dhaqamada-badan ee Centrelink
Tel: 13 12 02
Iinta jirada iyo Daryeelayaasha (Disability, Sickness and Carers)
Tel: 13 27 17
Web: www.centrelink.gov.au

La xiriir degaankaaga:

- Dhaqtarka (GP)
- Xarunta Caafimaadka Dhimirka
- Xarunta Community Health Centre
- Kooxda Caafimaadka Dhimirka ee isbitaalka degaanka
- Xaruumaha/Adeegyada Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan (Transcultural Mental Health Centre/Service)

*MMHA waxay ku siin kartaa faahfaahinta xiriirada haddii laga heli karo dowlad-goboleedkaaga iyo taritorigaaga.

Wax ku saabsan xaashidan Xogta

Xaashidan Xogta waxaa soosaaray **Caafimaadka Dhimirka Dhaqamada-badan ee Australia** (MMHA) ayadoo u maalgelisey Wasaaradda Caafimaadka iyo Duqowga Australia (Australian Department of Health and Ageing). Xaashiyaha Xogta ee kale ee taxanahan waxaa ka mid ah:

- Xuquuqda macaamiisha iyo waajibaadka ee nidaamka caafimaadka dhimirka
- Aqoonsi dhaqameedka iyo caafimaadka dhimirka
- Caawimaad u helidda caafimaadka dhimirka oo uu dhaqtarku bixiyo
- Xanuunka walaaca jir-dilka ka dambeeya
- Saykoosiska iyo arimaha daroogada iyo khamriga
- Ka-bogsoodka jirrada dhimirka

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au
Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au