

Buug-gacmeedka Daryeelaha

Qalab Macluumaad ah oo lagu Taageerayo Socdaalkaaga Daryeel Bixinta





Mahadnaq

Buug-gacmeedku waxa uu ka kooban yahay, tifaftiray, dib-u-eegis ku sameeyay, oo uu qoray:

Isbahaysiga Daryeelaha ee San Diego, www.CaregiverCoalitionSD.org.

**Maalgelinta ay bixiso Barnaamijka Taakulaynta Daryeelka Qoyska ee Qaranka iyada oo loo sii marayo Degmada San Diego
Hay'adda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha, Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida**

Gacaliyaal Daryeel bixiyayaasha San Diego:

Isbahaysiga Daryeel bixiyaasha ee San Diego (Isbahaysiga Daryeel bixiyaasha) ayaa halkan u jooga inay kaa caawiyaan sidii aad jawaabaha ugu heli lahayd dhammaan su'aalahaaga daryeel. Xubnaha waxaa ka mid ah wakiilada aan faa'iido doonka ahayn, ganacsiyada, iyo wakaaladaha dawladda, iyo sidoo kale xirfadlayaal kale oo khabiir ku ah daryeelka, daryeelka waayeelka, gabowga, iyo arrimaha dhammaadka nololaha. Ujeedadayadu waa in aan ka dhigno shaqada daryeelka kuwa aan jecelnahay in aan ka dhigno mid welwel yar annagoo kaa caawinnaaya inaad noqoto daryeel bixiye aqoon badan leh.

Isbaheysiga Daryeel bixiyaasha ayaa bixiya:

- **Shirarka bilaashka ah:** Waxaa lagu qabtaa meelo kala duwan oo ku yaala Degmada San Diego. Shirarka waxaa ka mid ah bandhigyo ay soo jeedinayaan xirfadlayaal aad loo tababaray oo ku saabsan mowduucyada xiisaha u leh daryeelayaasha. Shir kasta waxaa ku jira cadaalad kheyraad iyo daryeel nasasho oo bilaash ah.
- **Webinars-ka:** Ka hel 30-daqqiyo webinars waxbarasho oo bilaash ah kumbuyuutarkaaga ama aaladda gacanta.
- **Afayanyaasha:** Xubnaha Isbahaysiga Daryeel bixiyaasha iyo la-hawlgalayaasha ayaa diyaar u ah inay la hadlaan kooxo kala duwan oo ku baahsan Degmada San Diego. Ka dooro mowduucyo kala duwan oo ay xiiseeyaan dadka waaweyn.
- **Tixraaca:** Xubnahayagu waxay kaa caawin karaan inaad hesho ilaha bulshada ee sida ugu wanaagsan u daboolaya baahiyahaaga.
- **Buug-gacmeedka Daryeelaha:** Xubnahayagu waxa ay ururiyeen, ururiyeen, kuna biiriyeen aqoontooda iyo maalkooda si ay buugan u curiyaan.

Waxaan kuu rajaynaynaa guul iyo dareen dhammaystiran inta safarkaaga daryeel-caafimaadeedka oo dhan!

Si aad wax badan uga ogaato Isbahaysiga Daryeelaha ee San Diego oo nala xidhiidh:

Booqo mareegahayaga: www.CaregiverCoalitionSD.org

Noogu soo dir iimayl: InfoSDCaregiverCoalition@gmail.com

Nala mid Facebook-ga!



Tusmada Tusmada

Qaybta	Bogga
Hordhaca	5
Qaybta 1: Sida Caawinaad Loo Helo	8
Bilaabayaa	9
Macluumaadka Guud iyo Guryaha Nadiifinta Kaalmada	10
Mareegaha Daryeelaha	11
Qaybta 2: Hagaha Kheyraadka	14
Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida	15
Faa'iidooyinka Dadweynaha	16
Wakaaladaha Aan macaash doonka ahayn ee Maxaliga ah	18
Maareynta Daryeelka Waayeelka	20
Qaybta 3: Baahiyaha Guud	22
Gaadiidka	23
Dar yeelka Guriga	26
Doorashooyin Guri	28
Daryeelka Maalinta ee Dadka Waaweyn	29
Daryeelka Nasinta	29
Barnaamijyada Nafaqeynta	30
Wehelnimada iyo Baahiyaha Dareenka	30
Tignoolajiyada iyo Qalabka Caafimaadka	31
Qaybta 4: Isgaarsiinta	34
Horay u yeelashada Wadahadalo Muhiim ah	35
Sida loola hadlo Bixiyeyaasha Daryeelka Caafimaadka	36
Qaybta 5: Arrimaha dhaqaalaha iyo sharciga	38

Tusmada Tusmada

Qaybta	Bogga
Qaybta 6: Badbaadada	42
U Diyaargarowga Aafooyinka	43
Maareynta Daawada	44
Ka Hortagga Dayrta	45
Qaybta 7: Is-daryeelka iyo Adeegyada Taageerada	50
Talooyin is-daryeelid	51
Kooxaha Taageerada	53
Qaybta 8: Fahamka Cudurka Alzheimers iyo Asaasaqa la Xidhiidha	54
Ogaanshaha cudurka Alzheimers iyo asaasaqa la xidhiidha	56
Heerarka Cudurka Alzheimers	57
Dabeecadaha iyo Kiciyeyaasha Caadiga ah	58
Talooyin ku saabsan Isgaarsiinta iyo Maareynta Calaamadaha Dhaqanka	59
Tixgelinta Badbaadada	60
Talooyin loogu talagalay wax ka qabashada dabeecadaha caadiga ah inta lagu jiro marxaladaha waallida	61
Barnaamijka Guriga Igu Qaad	62
Qalabka Isgaarsiinta Wanaagsan	63
Talooyin ku saabsan Ka-hadalka Mawduucyada Adag	64
Talooyin lagula tacaalayo walbahaarka	65
Cudurka Parkinson	66
Parkinson, Alzheimers, iyo waallida	67
Qaybta 9: Daryeelida Qof La Nool Caqabado Caafimaadka Maskaxda ah	70
Caawinaad wada raadis	71
Taageerada Caafimaadka Maskaxda	72

Tusmada Tusmada

Qaybta	Bogga
Qaybta 10: Dhamaadka Daryeelka Nolosha	74
Daryeelka Xanuunka Daran	75
Daryeelka Hospice-ka	75
Samaynta Qabanqaabada Ugu Dambeyso	76
Talaabooyinka La Qaado Waqtiga Dhimashada	77
Nolosha Daryeelka Kadib	78
Qaamuuska	80
Lifaaqa	84

Hordhaca

Waa ayo daryeele?

Rag iyo dumar badan ayaa ah daryeelayaal iyagoo aanan ogayn. Miyaad daryeeshaa xaaskaaga, ma u kaxaysa xubin ka weyn ee qoyskaaga ah balamaha dhakhaatiirta, ma ka caawisaa waalidkaa dhaqaalahooda? Ma u kaxaysaa qaraabada kaa weyn dukaanka raashinka mise si joogto ah ma u soo gadanaysaa saaxiib? Hadday sidaas tahay, waxaad tahay daryeele. Daryeel-bixintu waxay noqon kartaa hawl-isbuuciiba hal mar, daryeel jireed oo waqti-buuxa ah, ama wax kasta oo u dhexeeya.

Haddii aad daryeesho qof aad jeceshahay, hadday yihiin qaraabo, deris, ama saaxiib, buug-gacmeedkani wuu ku caawin karaa. Waxaa loo qaabeeyey sidii khariidad waddo iyo isha ilaha safarkaaga. Qof kastaa wuxuu leeyahay baahiyo iyo caqabado kala duwan. Maxaa caawimo loo baahan yahay hadda? Maxaa caawimo ah ayaa laga yaabaa in loo baahdo mustaqbalka? Qofka aad jeceshahay diyaar ma u noqon doonaa inuu aqbaloo caawimada? Xaalad kasta ma jirto jawaab keliya.



Kaligaa Ma Tihid

Maanta, tiro badan oo dad ah ayaa nasiib u leh inay ku noolaadaan da'da weyn, laakiin qaar badan ayaa sidoo kale wajahaya dhibaatooyin caafimaad oo daba-dheeraaday kuwaas oo kobcin kara sanadaha dambe. Qoysasku waxay u kacayaan inay caawiyaan. Marka loo eego AARP iyo Isbahaysiga Qaranka ee Daryeel bixinta, in ka badan 34 milyan oo Maraykan ah ayaa siisay daryeel aan mushahar lahayn qof weyn oo da'diisu tahay 50 ama ka weyn 12 bilood ee la soo dhaafay (laga bilaabo

2015). Ku dhawaad 75% daryeelayaashu waa dhedig, laakiin tiro sii kordheysa oo rag ah ayaa ku biiraya daryeelka. Celcelis ahaan da'da 49.2, daryeelayaal badan oo Maraykan ah ayaa 'sandwich' ah inta u dhaxaysa daryeelka carruurta iyo qaraabada ka weyn. Si kastaba ha ahaatee, tiro la qiyaasi karo oo daryeel bixiyayaal ah ayaa laftooda waa weyn, oo leh daryeel bixiyayaasha da'doodu tahay 65 ama ka weyn oo ka kooban saddex-meelood meel tirada dadka daryeelka qoyska.

Lab ama dhedig, dhalinyaro, da' dhexe, ama ka weyn, daryeelayaasha aan mushaharka helin waxay ku bixiyaan waqti, tamar, iyo hantidooda si ay u daryeelaan kuwa ay jecel yihiin, waxayna door muhiim ah ka ciyaaraan xoojinta dhismaha bulsho ee bulshooyinkeena.

Hel agabka iyo taageerada aad u baahan tahay

Caawinta qofka aad jeceshahay mar walba ma fududa. Dadka qaar ayaa si ka wanaagsan u awoodo inay bixiyaan caawimo, sida ilo dhaqaale, waqti, iyo taageero shucuureed, marka loo eego kuwa kale. Marka la eego qalabka saxda ah iyo taageerada, waxaad u samayn kartaa daryeel daryeel qofka aad jeceshahay iyo qoyskaaga.

Haddii qofka aad jeceshahay uu qabo cudurka Alzheimers ama nooc kale oo waallida ah, jirro joogto ah sida Parkinson's, cudurada wadnaha, ama cudurada sambabada, ama nooc kasta oo jirro ama naafo ah oo u baahan caawinta daryeelaha, Isbahaysiga Daryeel Bixiyaha ee San Diego ayaa rajeynaya tan. Buug-gacmeedku wuxuu kaa caawinayaa inaad noqoto daryeel bixiye kalsooni badan, karti leh, oo dheellitiran.



QAYBTA #1: Sida Caawinaad Loo Helo

- **Waxaad ka heli doontaa qaybtan:**
 - Bilaabayaa
 - Macluumaadka Guud iyo Guryaha Nadiifinta Kaalmada
 - Mareegaha Daryeelaha

Bilaabayaa

Daryeelidda dadka kale waxay noqon kartaa abaal-marin iyo sharaf, laakiin sidoo kale waxay noqon kartaa mid adag oo culus. Waxaan badiyaa la macaamilnaa nidaamyada dawladeed oo baaxad leh, xafiiseed, caafimaad, sharci iyo mid dawladeed. Way adkaan kartaa in la ogaado meesha laga bilaabo, ama xataa su'aalaha la waydiiyo. Qaadaashada wakhti aad ku noqoto macaamiil wax bartay waxay kuu ogolaanaysaa inaad samayso go'aamada ugu fiican ee suurtoogalka ah.

Meelo kala duwan inta lagu jiro habka daryeelka, waxay noqon doontaa mid waxtar leh in la joojiyo oo la sameeyo waxa shaqaalaha bulshadu sameeyaan: qiimeyn. Qeex waxa qofka aad jeceshahay maamuli karo oo uusan maamulin. Maxay yihiin dhinacyada shaqada jidhka ama maskaxda isbeddelay? Isbeddelku ma yahay mid joogto ah mise wuu kala duwan yahay? Waa maxay wakhtiyada ugu fiican uguna xun ee maalinta? Muxuu ka yiri qofka aad jeceshahay xaaladda? (Mararka qaar kuwa aanu jecelnahay way awoodaan, oo ay rabaan, inay maareeyaan wax ka badan inta aan filayno.) Waa maxay xaaladda dhaqaale ee odaygu? Ma jiraan xubno qoys ama saaxiibo ah oo ku caawin kara dhaqaale ama si kale? Ka warran taageerada niyadeed, bulsho iyo ruuxeed?

Markaad ururinaysa macluumaadka, waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad qorto indho-indhayntaada iyo baahiyaha qofka aad jeceshahay ee qorshaha daryeelka. Intaa waxaa dheer, waxaad u baahan doontaa inaad hayso macluumaadka muhiimka ah sida faahfaahinta taariikhda caafimaadka qofka aad jeceshahay, ilaha dhaqaale, iyo goobta dukumentiyada muhiimka ah. Tixraac Lifaafa Jadwalka aad ku buuxin karto macluumaadkan.

Degmada San Diego waxay nasiib u leedahay inay haysato barnaamijyo iyo agabyo badan si loo caawiyo dadka waaweyn iyo daryeelayaasha. Si kastaba ha ahaatee, dad badani ma oga dhammaan waxa la heli karo. Hay'ado maxali ah oo kala duwan, agabka guud, iyo barnaamijyada dheefaha dadwaynaha ayaa ku taxan qaybtan. Ilaha gaarka ah ee khuseeya mawduucyada sida gaadiidka ama caawinta guriga waxa laga heli karaa qaybta *Baahiyaha Guud* ee buug-gacmeedkan.



Macluumaadka Guud & Guryaha

Nadiifinta Kaalmada ee Khayraadka Deegaanka

Haddii aad si sax ah u taqaanno noocyada gargaarka aad u baahan tahay, ama aad rabto in lagaa caawiyo aqoonsiga barnaamijyada jira, 2-1-1 iyo Xarunta Wicista Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida waa laba meel oo wanaagsan oo aad ka bilaabi karto.

2-1-1 San Diego

www.211sandiego.org

Garaac 2-1-1 wakhti kasta oo habeen iyo maalin ah si loogu xidho shabakada balaadhan ee barnaamijyada adeega bulshada iyo ururada aan faa'iido donka ahayn ee buuxiya baahiyaha San Diegans.

Xarunta Wicitaanka Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida

(800) 339-4661

www.aging.sandiegocounty.gov

Hay'adda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Gobolka San Diego, Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida (AIS) waa Wakaalada Aagga Gabowga ee Degmada San Diego. Shaqaalaha Xarunta Wicitaanka ee AIS waa shaqaale bulsho oo tababaran kuwaas oo awood u leh inay ku xidhaan dadka soo wacaya adeegyada iyo barnaamijyada Degmada iyo kuwa aan Degmadda ahayn, oo ay ku jiraan: caawinta guriga, maaraynta kiiska, cuntada, iyo wax ka badan. Tixraac Bogga 12 ee qaar ka mid ah barnaamijyada ay bixiso AIS.



Mareegaha Daryeelaha

Hagaha Daryeelka Waayeelka ee San Diego

www.sandiegoeldercare.com

Hagahan bilaashka ah ee noolol madax banaan, daryeelka muddada-dheer, iyo agabka loogu talagalay dadka waaweyn iyo daryeelayaasha waxaa daabaca San Diego Union-Tribune sanadkiiba. Waxaa ka mid ah ilaha aan faa'iido doonka ahayn, iyo sidoo kale ganacsiyada faa'iido doonka ah ee ku takhasusay adeegyada dadka waaweyn. Si aad u hesho nuqul daabacan, wac **(619) 293-1680**.

San Diego Union-Tribune Goobta Daryeelka

www.caregiversd.com

San Diego Union-Tribune waxay ururisaa maqaallo la xidhiidha daryeelka, ilaha deegaanka, iyo la talinta mawduucyada ay ka midka yihiin daryeelka aasaasiga ah, helitaanka caawimada, daryeelka waallida, caafimaadka ku joogista, iyo arrimaha dhaqaalaha.

Xarunta Kheyraadka Daryeel bixinta ee AARP®

www.aarp.org/caregiving

Halkan waxa aad ka heli doontaa talooyin, qalabyo, iyo agabyo loogu talagalay daryeelayaasha qoyska oo ay ku jiraan hagayaasha la soo dajin karo sida *Hagaha u diyaargarowga daryeelka*. Aasaaska Xannaanada, Daryeelka Guriga, Dhaqaale iyo Sharci, iyo Dheelitirka Nololsha Daryeel Bixinta.

Qalabka Daryeelka ee AARP®

www.aarp.org/caregivingtools

Mareegtan waxa ay ku siinaysaa qalabyo kala duwan oo bilaash ah, oo shabakad ku salaysan kuwaas oo kaa caawin doona inaad hesho adeegyo, la socoshada diiwaannada caafimaadka, gelitaanka habyaalada dokumentiyada sharciga ah, iyo in ka badan.

Isbaheysiga Daryeelaha ee San Diego

www.caregivercoalitionsd.org

Shabakadda Isbahaysiga Daryeel bixiyaasha waxay siisaa daryeelayaasha qoyska macluumaadka, agabka, iyo dhacdooyinka deegaanka ee soo socda ee daryeel bixiyayaasha.

Isbahaysiga Daryeel Bixiyaha Qoyska (FCA)

www.caregiver.org

Ururkan qaran waxa uu hiigsanayaa in uu horumariyo tayada nololsha daryeelayaasha iyo kuwa ay daryeelaan iyada oo loo marayo macluumaadka, adeegyada, iyo u doodista. Websaydhkoodu waxa uu bixiyaa macluumaad ku saabsan mawduucyo daryeel oo kala duwan (farsamo caawimo, kala duwanaansho & arrimaha dhaqanka, daryeelka fogaanta) iyo mawduucyada caafimaadka la xidhiidha (waallida, cudurka Parkinson, dhaawaca maskaxda).

Maamulka Halyeeyada (VA) Taageerada Daryeel bixinta

<https://www.sandiego.va.gov/services/caregiver/index.asp>

VA waxay siisaa adeegyo iyo taageero daryeel bixiyayaasha halyeeyada. Booqo shabakadooda si aad wax uga ogaato barnaamijyada gaarka ah, sida kuwa daryeelayaasha qoyska ee daryeelaya mujaahidiinta dhaawacmay 9/11 ka dib. Waxa kale oo jira khadka taageerada daryeel bixiye gaar ah (855) 260-3274 si uu uga caawiyo isku xidhka daryeel bixiyayaasha iyo mujaahidiinta adeegyada.



QAYBTA #2: Hagaha Kheyraadka

- **Waxaad ka heli doontaa qaybtan:**
 - Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida
 - Faa'iidooyinka Dadweynaha
 - Wakaaladaha Aan macaash doonka ahayn ee Maxaliga ah
 - Maareynta Daryeelka Waayeelka

Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida

Degmada San Diego Hay'adda Adeegyada Caafimaadka iyo Dadka, Aging & Independence Services (AIS) waxay siisaa barnaamijyo iyo adeegyo kala duwan oo loogu talagalay dadka waaweyn. Si aad u hesho macluumaadka guud iyo kaalmada tixraaca, iyo sidoo kale macluumaadka ku saabsan mid ka mid ah barnaamijyada hoos ku taxan, wac Xarunta Wicitaanka AIS **(800) 339-4661**. Shaqaalaha bulshadu waxay caawiyaan isku xidhka dadka soo wacaya adeegyada degmada iyo kuwa aan degmada ahayn, oo ay ku jiraan: caawinta guriga, maaraynta kiiska, cuntada, iyo wax ka badan.

Adeegyada Taageerada Guriga Gudhiisa (IHSS)

IHSS waxay siisaa daryeelka shakhsi ahaaneed iyo caawimada guri-sameeyaha dadka waaweyn ee dakhligoodu hooseeyo (65+) iyo shakhsiyaadka naafada ah ee haddii kale aan awoodin inay guryahooda joogaan. Adeegyada IHSS waxaa bixiya daryeelayaal madax-banaan waxaana doortay macmiilka IHSS. Macmiil badan ayaa doorta inay helaan xubin qoys oo la aamini karo ama saaxiib ay caawiyaan, ama waxay ka dooran karaan xirfadle la baaray diiwaanka daryeelaha.

Adeegyada Ilaalinta Dadka Waaweyn (APS)

Adeegyada Ilaalinta Dadka Waaweyn (APS) waxay baaraan warbixinnada ku saabsan xadgudubka waayeelka iyo ku tiirsanaanta dadka waaweyn, oo ay ku jiraan kiisaska dayacaad, ka tegitaan, jir, galmo, iyo xadgudub lacageed. Hadafka koowaad ee APS waa inay bixiso ilaalin; Hadafka kale ee muhiimka ah waa in la ilaaliyo madaxbannaanida iyo sharafta dadka waaweyn iyo kuwa naafada ah. Baaritaanka xadgudubka ka sokow, APS waxay qabataa hubinta faydaqabka waxayna la shaqeysaa wakaaladaha kale iyo la-hawlgalayaasha bulshada si kor loogu qaado badbaadada macmiilka iyo bixinta ilo taageero ah.

Barnaamijyada Maareynta Kiiska

Barnaamijyadani waxay ku lug leeyihiin maarayn bulsho iyo daryeel caafimaad oo dhamaystiran, sida caadiga ah macaamiisha dakhligoodu hooseeyo ee haysta dhibaatooyin caafimaad oo badan. Shaqaale kiis ayaa ka caawiya macmiilka iyo qoyska adeegyo kala duwan, sida: qiimaynta baahiyaha, qorshaynta daryeelka macmiilka iyo qoyska, u doodista, isku xidhka daryeelka wakaaladaha kale ee beesha, habaynta adeegyada, booqashooyinka guriga ee saddex biloodlaha ah, iyo bil kasta Is xaadiri. Hadda, noocyada soo socda ee macaamiisha waxaa u adeega barnaamijyada maaraynta kiisaska AIS:

- Dadka waaweyn ee da'doodu tahay 65+ kuwaas oo Medi-Cal u qalma oo halis ugu jira in lagu meeleeyo kalkaalnimo xirfad leh ama xarun daryeel dhexdhexaad ah.
- Dadka qaangaarka ah ee daciifka ah iyo kuwa naafada ah ee da'doodu tahay 60+ kuwaas oo ah macne hoose ama dhexdhexaad ah (waxaa laga yaabaa ama laga yaabo inaysan u qalmin Medi-Cal) oo halis ugu jira in lagu meeleeyo xarun kalkaalnimo xirfad leh.
- Dadka waaweyn ee da'doodu tahay 18+ naafo ah oo halis ugu jira hay'adeyn.

Faa'idooyinka Dadweynaha

Iyadoo ku xiran da'da, dakhliga, heerka naafanimada, ama shuruudaha kale, adiga ama qofka aad jeceshahay waxaa laga yaabaa inaad u qalanto barnaamijyada ama faa'idooyinka soo socda.

CalFresh (SNAP gobolada kale)

CalFresh, oo hore loogu yiqiin stamps-ka cuntada, waxa ay ka caawisaa dadka agabkoodu xaddidan yahay inay cunto ku iibsadaan kaarka dheefaha elegtarooniga ah oo u eg kaarka deynta. Si aad u codsatid, la xidhiidh Degmada San Diego Health and Human Services Agency Helitaanka Xarunta Adeegga Macmiilka ee **(866) 262-9881**.

Medi-Cal (Gobolada kale looga yaqaan Medicaid)

Barnaamijkan caymiska caafimaadka ee dawladda dhexe iyo dawlad-goboleedka wuxuu caawiyaa dadka aan haysan agabka xaddidan si ay u helaan daryeel caafimaad. Dadka waaweyn ee naafada ah, waxay u kordhisaa Medicare-kooda. La xidhiidh Degmada San Diego Health and Human Services Agency Helitaanka Xarunta Wicista Adeegga Macmiilka **(866) 262-9881**.

Medicare

Medicare waa barnaamijka caymiska caafimaadka qaranka kaas oo caawiya dadka da'doodu tahay 65 iyo ka weyn, (iyo qaar ka mid ah dadka da'da yar ee naafada ah), inay bixiyaan kharashka daryeelkooda caafimaad. Ka wac Medicare **(800) 633-4227**, ama booqo www.medicare.gov. **Elder Law & Advocacy** aan faa'ido doonka ahayn waa bixiyaha maxaliga ah ee Caymiska Caafimaadka Qaranka ee La-talinta & Barnaamijka U doodista (HICAP) kaas oo bixiya macluumaad bilaash ah oo ujeedo leh iyo la-talin ku saabsan Medicare. Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Elder Law & Advocacy **(858) 565-1392** ama booqo www.seniorlaw-sd.org.

Badbaadada Bulshada

Barnaamijkan qaranku wuxuu bixiyaa dakhliga bishiiba dadka ka bilaabma da'da 62 ama kuwa naafada ah oo buuxiya nafo adag iyo shuruudaha u qalmida shaqada. Si aad u hesho macaashka hawlgabka waa inaad bixisay cashuurta hawlgabka ee Lambarka Bulshada ugu yaraan 10 sano ama aad buuxisay shuruudo kale. Si aad u codsatid, booqo xafiiska Maamulka Lambarka Bulshada, wac **(800) 772-1213**, ama gal online: www.ssa.gov.

Dakhliga Dheeraadka ah ee Amniga (SSI)

SSI waxay siisaa dheefaha dakhliga bishiiba dadka da'doodu tahay 65 iyo wixii ka weyn, iyo sidoo kale indhoolayaasha ama naafada haddii ay haystaan ilo xadidan. Dadka waxaa laga yaabaa inay helaan lacagta Lambarka Bulshada iyo SSI labadaba haddii ay buuxiyaan shuruudaha. Booqo xafiiska Lambarka Bulshada, wac **(800) 772-1213**, ama gal onlaynka ah www.ssa.gov si aad wax badan uga barato ama u codsato.

Faa'iidooyinka Halyeeyga (VA)

Maamulka Veterans (VA) wuxuu bixiyaa adeegyo kala duwan oo loogu talagalay mujaahidiinta iyo daryeelayaashooda. Booqo xafiiska dheefaha gobolka, wac **(800) 827-1000**, ama booqo www.benefits.va.gov/sandiego/ si aad wax badan uga barato. Intaa waxaa dheer, **Degmada San Diego's Office of Military & Veterans Affairs (OMVA)** waxay kaa caawin kartaa la-talinta faa'iidooyinka dhamaystiran, diyaarinta iyo soo gudbinta sheegashooyinka, iyo wax ka badan. Wixii macluumaad ah, kala xidhiidh OMVA **(858) 694-3222** ama iimayl u dir sdcvso.hhsa@sdcounty.ca.gov.



Wakaaladaha Aan macaash doonka ahayn ee Maxaliga ah

Kuwa soo socda ee maxaliga ah, hay'adaha aan faa'iido doonka ahayn waxay bixiyaan agab iyo taageero dadka waaweyn iyo/ama daryeelayaasha. Kuwani waa qaar ka mid ah hay'adaha ku caawin kara.

Ururka Alzheimer, San Diego/ Cutubka Imperial

(800) 272-3900

www.alz.org/sandiego

Cutubka maxaliga ah ee Ururka Qaranka ee Alzheimers waxa uu bixiyaa adeegyo sida: barnaamijyo waxbarasho, Khadka Caawinta ee shaqeyta 24 saacadood maalintii/7 maalmood usbuucii, macluumaadka khayraadka, koox taageero daryeel bixiye telefoon, iyo boorarka fariinta bulshada online.

Alzheimer's San Diego

(858) 492-4400

www.alzsd.org

Alzheimer's San Diego waxay bixisaa barnaamijyo iyo adeegyo cusub oo kala duwan, oo ay ku jiraan: fasallo iyo aqoon-is-weydaarsiyo daryeel-bixiyeyaasha, taageerada iyo kooxaha wada-hadalka, macluumaadka kheyraadka, hagidda khubarada asaasaqa xirfadleyda ah, hawlaha bulshada, iyo daryeelka nasinta.

Isbaheysiga Daryeelaha ee San Diego

www.caregivercoalitionsd.org

Isbahaysiga Daryeel-bixiye wuxuu bixiyaa taageero, waxbarasho, iyo u doodid qoysaska daryeelaya kuwa ay jecel yihiin. Isbahaysigu waxa uu ka kooban yahay kooxo kala duwan oo wakaalado ah, labadaba aan faa'iido doon ahayn iyo kuwa aan faa'iido doon ahayn, kuwaas oo u adeega qoysaska. Booqo websaydka si aad u hesho macluumaadka, ilaha, iyo dhacdooyinka soo socda ee daryeel bixiyayaasha.

Elder Law & Advocacy

(858) 565-1392

www.seniorlaw-sd.org

Elder Law & Advocacy waxay siisaa kaalmo sharci oo lacag la'aan ah dadka degan San Diego ee ka weyn da'da 60 ama daryeela qof ka weyn 60. Intaa waxaa dheer, Caymiska Caafimaadka ee La-talinta & Barnaamijka U doodista (HICAP) waxay bixisaa macluumaad aan eex lahayn, dhexdhexaad ah iyo la-talin ku saabsan Medicare.

ElderHelp

(619) 284-9281

www.elderhelpofsandiego.org

ElderHelp waxay siisaa webinars iyo koorsooyin khadka tooska ah oo loogu talagalay daryeelayaasha qoyska, marka lagu daro adeegyada dadka waaweyn sida isku-duwidda daryeelka, gaadiidka, iyo barnaamijka wadaagga guriga.

Adeegyada Bulshada ee diimaha

www.interfaithservices.org

(760) 489-6380

Interfaith Community Services waxay bixisaa adeegyo lagu ilaaliyo dadka waaweyn ee ku nool Escondido, Oceanside, iyo bulshooyinka ku xeeran Gobolka Waqooyi inay si badbaado leh ugu noolaadaan guryahooda ilaa iyo inta ay suurtagal tahay.

Adeegga Qoyska Yuhuuda ee San Diego

(858) 637-3018

www.jfssd.org

Wac khadka caawinta dadka waaweyn ee JFS si aad u hesho taageero iyo macluumaad ku saabsan adeegyada dadka waaweyn. Xarunta Dadka Waaweyn ee Adeegga Qoyska ee Balboa Avenue waxay siisaa gabaad badbaado leh oo loogu talagalay dadka waaweyn ee la nool cillad garaadka fudud, oo ay ku jiraan marxaladda hore ee cudurka Alzheimers iyo waallida, si ay ugu raaxaystaan maalin badhkeed waxqabadyo iyo is-dhexgal.

Xarumaha Kheyraadka Sare ee Sharp

(619) 740-4214

www.sharp.com/services/seniors/resource-centers.cfm

Waayeelka iyo daryeelayaasha waxay heli karaan macluumaadka, agabka, baadhista caafimaadka, iyo waxbarashada caafimaadka bilaashka ah iyo fasalada daryeelaha iyada oo loo marayo Xarumaha Kheyraadka Sare ee Sharp. Xarumuhu waa u bilaash dadweynaha.

Xarunta Kheyraadka Daryeel bixiyaha Koonfurta (SCRC)

(800) 827-1008

www.caregivercenter.org

SCRC waxay siisaa adeeg bixiyayaasha qoyska kharash la'aan, oo ay ku jiraan: latalinta qoyska/adeegyada maaraynta kiisaska, la-talinta muddada-gaaban, la-talinta sharciga/maaliyeed, waxbarashada iyo tababarka, kooxaha taageerada, iyo daryeelka nasinta.

Maareynta Daryeelka Waayeelka

Saadka xanaanadu waxay noqon kartaa mid aad u adag oo marmarka qaarkood waxay macno samayn kartaa in la shaqaaleysiyo maareeye daryeelka waayeelka xirfadle ah si uu u caawiyo. Maareeyaha daryeelka waayeelka ee xirfada leh (PGCM) waa khabiir sida shaqaale bulsho, lataliye, khabiirka gerontologist, ama kalkaalisada ku takhasustay caawinta dadka waaweyn iyo qoysaskooda si ay u helaan tayada nolosha ugu sareysa marka loo eego duruufahooda. Ganacsiyada iyo xirfadlayaasha ku jira goobaha sharciga, caafimaadka, iyo dhaqaalaha waxay inta badan isticmaalaan PGCM-yada si ay u hubiyaan macaamiishooda inay fahmaan ikhtiyaarkooda, baahidooda la daboolo, oo ay helaan daryeel tayo leh. Daryeel bixiye ahaan, waxaad kala shaqayn kartaa PGCM si aad u aqoonsato waxa sida ugu fiican ugu shaqayn kara xaalada qofka aad jeceshahay.

PGCM-yada waxay u caawiyaan qoysaska iyo daryeel bixiyayaasha siyaabo badan, sida:

- Samaynta qiimaynta-qorshaynta daryeelka waayeelka si loo ogaado dhibaatooyinka loona bixiyo xalal.
- Baadhitaanka, habaynta, iyo la socodka daryeelka guriga.
- Bixinta gargaar gaaban ama mid dheer oo loogu talagalay daryeelayaasha ku nool meel u dhow ama ka fog.
- Dib u eegista arrimaha dhaqaalaha, sharciga, ama caafimaadka iyo u soo gudbinta khubarada waayeelka ee dhinacyadan.
- Bixinta wax kaqabadka qalalaasaha.
- Samaynta booqashooyin jooqto ah si loo qiimeeyo oo loola socdo wanaagga macaamiisha.
- Caawinta u raridda macaamiisha ama ka wareejinta goobaha daryeelka ee kala duwan.
- Bixinta waxbarashada macmiilka iyo qoyska iyo u doodista. Qaar ka mid ah PGCM-yada waxay sidoo kale bixiyaan qoyska ama daaweynta shakhsi ahaaneed/la-talin, maaraynta maaliyadda, ilaalinta ama kaalmada mas'uuliyadda.

Inta badan maamulayaasha daryeelka waxay diiradda saaraan dadka waaweyn, in kasta oo qaar badani ay leeyihiin karti iyo aqoon ay ugu adeegaan dadka kale ee qaba xaaladaha daba dheeraada.

Maamulayaasha daryeelka waayeelka waxa laga yaabaa inay dalacaan inta u dhaxaysa \$50 iyo \$200 saacadii. Inta badan qorshayaasha caymisku ma bixiyaan kharashyadan.

Si aad u hesho maamulaha daryeelka waayeelka ee kuu dhow, booqo bogga internetka ee Ururka Daryeelka Nolosha Gabowga: www.aginglifecare.org. Ururkan warshadaha, oo hore u ahaan jiray Ururka Qaranka ee Maareeyayaasha Daryeelka Waayeelka, wuxuu bixiyaa macluumaadka adeegyada, sida loo doorto xirfadle cidda lala shaqaynayo, heerarka anshaxa, iyo liiska xirfadlayaasha maxalliga ah.

Dadka qaangaarka ah ee dakhligoodu yar yahay waxaa laga yaabaa inay u qalmaan kaalmada isku-duwidda daryeelka kharash-la'aan iyada oo loo marayo mid ka mid ah barnaamijyada maaraynta kiisaska ee ay bixiso Adeegyada Gabowga & Madax-bannaanida. Wac Xarunta Wacitaanka AIS (800) 339-4661 si aad wax badan u barato.

Qaar ka mid ah wakaaladaha bulshada, sida Elderhelp (www.elderhelpofsandiego.org), ayaa laga yaabaa inay sidoo kale bixiyaan kaalmo isku-duwidda daryeelka bilaashka ah.

QAYBTA #3: Baahiyaha Guud

- **Waxaad ka heli doontaa qaybtan:**
 - Gaadiidka
 - Dar yeelka Guriga
 - Doorashooyin Guri
 - Daryeelka Maalinta ee Dadka Waaweyn
 - Daryeelka Nasinta
 - Barnaamijyada Nafaqeynta
 - Wehelnimada iyo Baahiyaha Dareenka
 - Tignoolajiyada iyo Qalabka Caafimaadka

Gaadiidka



Markay timaaddo gaadiidka, billow qorshaynta goor hore oo dhis shabakad agab ah si aad u daboosho baahiyaha gaadiidka qofka aad jeceshahay. Iyadoo qofka aad jeceshahay laga yaabo inuu weli badbaado u yahay inuu baabuur wado, baahidooda iyo awoodahooda ayaa isbedeli kara waqti ka dib. Ikhtiyaarada gaadiidku waxay ku xidhan yihiin meesha uu qofku ku nool yahay iyo nooca gaadiidka loo baahan yahay.

Badbaadada darawalka

Da'daadu macnaheedu maaha in qofku aanu si badbaado leh u wadi karin. Si kastaba ha noqotee, haddii aad ka welwelsan tahay badbaadada qofka aad jeceshahay ee gadaashiisa, waa muhiim inaad la hadasho iyaga. National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) waxa ay leedahay bog internet ah oo leh macluumaadka ku saabsan badbaadada darawalka da'da weyn iyo sida loo bilaabo wadahal ku saabsan badbaadada darawalka (www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers). AARP® waxay leedahay degel internet oo daboolaya talooyinka wadista badbaadada leh iyo isku xirka internetka iyo koorsooyinka Darawalka Smart-ku-saleysan (www.aarp.org/auto/driver-safety).

Haddii, ka dib markaad u dhawaato qofka aad jeceshahay, aad weli walaac qabto, waxaad la xiriiri kartaa DMV oo aad weydiisan kartaa in qofka la baaro. Dhakhaatiirtu waxay sidoo kale ogeysiin karaan DMV haddii ay dareemaan in bukaankoodu aanu awoodin inuu si badbaado leh u wado. Shakhsiyaadka waxay la xiriiri karaan Waaxda Gaadiidka wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan badbaadada darawalka San Diego (619) 220-5300.

FACT

FACT waa wakaalad aan faa'iido doon ahayn oo la abuuray 2005 si loo horumariyo marin u helka gaadiidka waayeelka, dadka naafada ah, halyeeyada, iyo kuwa kale. Waxaa jira shaqsiyaad badan oo ku nool Degmada San Diego kuwaas oo aan awoodin inay galaan gaadiidka dadweynaha baahidooda gaarka ah awgeed, ka fogaanshahooda wadooyinka gaadiidka, ama la'aanta adeegyada gaadiidka. FACT waxay u shaqeysaa sidii maareeyaha dhaqdhaqaaqa shaqsiyaadka raadinaya gaadiid iyadoo u tixraacaya habka ugu habboon iyaga.

Tixraaca: Gudbinta gaadiidka waxa lagu bixiyaa qof ahaan, telefoon, iyo iyada oo loo sii maraayo qorsheeyaha safarka ee shabakada, Find-A-Ride. FACT waxay haysaa xog dhamaystiran oo wakaalada gaadiidka, wakaalada adeega bulshada, ururada caqiidada ku salaysan, iyo adeegyada gaadiidka gaarka ah. Booqo websaydka FACT ee www.factsd.org ama wac (888) 924-3228.

Raacitaanka Kharashka jaban: RideFACT waa adeeg gaadiid oo jaban kaas oo siiya safarro ujeedo guud oo loogu talagalay waayeelka (60+) 7 maalmood usbuucii, 7 subaxnimo - 8 galabnimo-da duhurnimo RideFACT waxaa loogu talagalay dadka waayeelka ah ee aan haysan wax ikhtiyaari gaadiid ah oo ay heli karaan kuwa deggan dhammaan magaalooyinka Gobolka San Diego, iyo sidoo kale bulshooyinka Ramona iyo Spring Valley. Boos qabsi waxaa lagu codsan karaa adigoo wacaya FACT at (888) 924-3228 laga bilaabo 9 subaxnimo - 4 galabnimo. Safarrada waxaa la codsan karaa ilaa 7 maalmood ka hor. Qiimaha raacitaanka wuxuu ka bilaabmaa \$2.50 safarada hal-jidka ah ilaa 5 mayl. Raacitaanka 5 mayl ama ka badan ayaa ku kacaya inta u dhaxaysa \$4.00 iyo \$10 iyadoo ku xidhan masaafada. Adeegayaasha daryeelka shakhsi ahaaneed waxa la dejin karaa marka la codsado wakhtiga boos celinta iyadoon wax lacag ah laga bixin. Si aad wax badan uga ogaato FACT, booqo www.factsd.org ama wac (888) 924-3228.

Barnaamijyada Dareewalka Tabaruca

Ururo badan oo maxalli ah oo aan faa'iido doon ahayn ayaa bixiya gaadiidka ballamaha caafimaadka, iyo sidoo kale ballamaha ganacsiga, daryeelka shakhsi ahaaneed, iyo dukaamaysiga shakhsiyaadka 60 iyo ka weyn ee aan hadda awoodin inay si madaxbannaan u wadaan baabuur. Ururadu waxay u baahan yihiin codsi si loo go'aamiyo u-qalmitaanka iyo barnaamijyada gaarka ah waxay u adeegaan meelo juqraafiyeed gaar ah sib code. Barnaamijyadani waxay isticmaalaan wadayaasha iskaa wax u qabso ee bulshada iyo baabuurta gaarka ah si ay u siiyaan ka qaybgalayaasha barnaamijka. Dhammaan darawaliinta iskaa wax u qabso ah waxay maraan baaritaanka taariikhda iyo tababarka waana inay lahaadaan caymiska baabuurka hadda. Barnaamijyada intooda badani waxay codsadaan tabarucaad, qaarna waxay leeyihiin lacag codsi. Intaa waxaa dheer, hay'adaha qaarkood waxay bixiyaan fojarrada tagaasida oo qiimo jaban ah iyo dukaamo wax iibsiga. Wixii macluumaad dheeraad ah, la xidhiidh Isbahaysiga Dirawalka Tabaruca ee Degmada San Diego oo ah www.sdcvdc.org.

Gaadiidka Dadweynaha

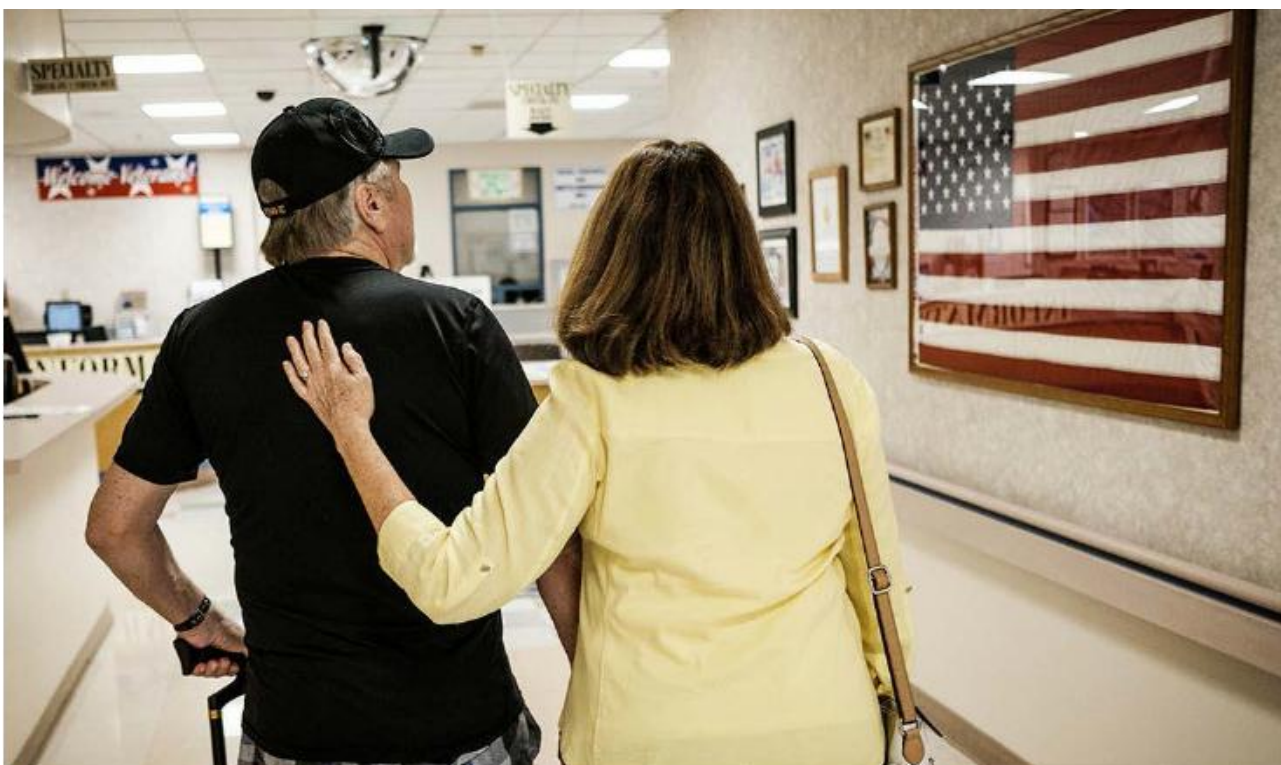
Wakaalada gaadiidka dadweynaha ee San Diego ayaa siiya shaqsiyaadka jira 60 sano ama ka weyn qiimo dhimis iyo kaadh bille ah. Si aad u codsato kaarka billaha ah ee la dhimay, codsi ayaa loo baahan

yahay oo ay la socoto caddaynta u-qalmitaanka. Booqo Degmada Transit Degmada Waqooyi (NCTD) www.gonctd.com ama San Diego Metropolitan Transit System (SDMTS) ee www.sdmts.com.

Intaa waxaa dheer, nidaamyada taraafikada waxay bixiyaan adeegga Paratransit si waafaqsan sharciga Americans with Disabilities Act (ADA) ee shakhsiyaadka aan awoodin inay ku safraan nidaamka baska go'an. Shakhsiyaadka waa in la cadeyaa in ay u qalmaan isticmaalka adeegan. Si aad u hesho shahaadada ADA ee Degmada Transit Degmada Waqooyi, booqo www.adaride.com ama Nidaamka Gaadiidka Magaalada San Diego ee www.rideonmts.com.

Gaadiidka mujaahidiinta

Ballamaha caafimaadka Maamulka Ciidamada Halyeeyga, barnaamijka Shabakadda Gaadiidka Halyeeyga waxa ay siisaa lacag-la'aan, gaadiid safar wareeg ah bukaanada leh ballan caafimaad Xarunta Caafimaadka VA iyo VA Mission Valley Clinic. Wixii macluumaad dheeraad ah, wac (858) 552-7470 ama booqo www.bit.ly/sdvarides.



Dar yeelka Guriga

Inta badan daryeelayaasha guriga ee xirfadlayaasha ah ayaa loo tixgaliyaa kuwa aan ahayn dabiicadda. Iyadoo daryeel bixiyaha aan caafimaadka ahayn uu ka caawin karo inta badan baahida daryeelka shakhsi ahaaneed iyo tan jir ahaaneed ee macmiilka (qubaysiga, dhaymada, musqulaha iyo wareejinta), waxaa jira hawlo gaar ah oo daryeel bixiyaha aan caafimaadka ahayn aanu qaban, sida ciddi jarista, xiirashada, ama maamulka daawada. Sababtoo ah inta badan daryeelka guriga waxaa loo kala saaraa mid aan caafimaad ahayn, caymiska caafimaadka qofka ma daboolayo kharashka daryeelka. Si kastaba ha ahaatee, waxaa jira doorashooyin kale oo qoysaska si ay u kabaan ama si buuxda u daboolaan kharashka daryeelka, sida caymiska daryeelka muddada-dheer iyo faa'iidooyinka VA (Aid & Attendance).

Ururada adeega bulshada ee maxaliga ah, sida Xarunta Kheyraadka Daryeelaha Koonfureed, Alzheimer's San Diego, Adeegga Qoyska ee Yuhuuda, ama ElderHelp, ayaa laga yaabaa inay ku caawiyaan hawlaha qaarkood ee hawlaha guriga.

Adeegyada Taageerada Guriga Gudihiisa (IHSS) ayaa sidoo kale diyaar u ah shaqsiyaadka u qalma.

Ma
ogeyd?

Degmada San Diego waxay bixisaa barnaamij lagu magacaabo In-Home Support Services (IHSS) kaas oo ka caawiya bixinta kaalmada daryeelka guriga shaqsiyaadka u qalma ee u qalma Medi-Cal oo u baahan caawinaad si ay ugu madax banaanaadaan guriga. Wac **(800) 339-4661** wixii faahfaahin dheeraad ah.



Shirkadaha Daryeelka Guriga

Kaliforniya hadda waxay maamushaa warshadaha daryeelka guriga waxayna u baahday dhammaan shirkadaha daryeelka guriga inay iska diiwaan geliyaan gobolka. Xeerkani wuxuu xaqiijinayaa in Urur kasta oo Hay'adda Daryeelka Guriga ee shatiga uu gobolku leeyahay (HCO) ay shaqaaleysiiso shaqaale ka gudbay baadhitaan taariikheed oo u hoggaansama tababbarka sannadlaha ah ee gobolku u baahan yahay, iyo xeerar kale.

Markaad dooranayso shirkad daryeel guri si ay daryeel u siiso qofka aad jeceshahay, waxaa aad muhiim u ah inaad waydiiso su'aalaha soo socda ee ilaalintaada:

1. Shirkadu ma tahay HCO shati u leh Gobolka California, Waaxda Adeegyada Bulshada? Haddi ay haa tahay, weydii nambarkooda HCO. Booqo <https://www.cdss.ca.gov/inforesources/community-care/home-care-services/home-care-org-application-process>
2. Shirkadu miyay shaqaalaysiisaa daryeelayaashooda (soo saarista foomamka cashuuraha W2) mise waxay isticmaalaan qandaraaslayaal madax banaan?
3. Shirkadu ma bixisaa caymiska magdhawga shaqaalaha (haddii daryeel bixiyaha uu ku dhaawacmo marka uu kula shaqaynayo), mise taasi waa mas'uuliyadda macmiilka?
4. Miyay haystaan caddayn ah in mid kasta oo shaqaalahooda ah/daryeellayaashiisa ka mid ah uu ka gudbay baaritaanka taariikhda?

Inta badan adeegyada daryeelka waxa lagu dalacaa qiime saacadii ah. Qoysasku waxay filan karaan inay bixiyaan \$22 ilaa \$33 saacaddii, iyadoo lagu salaynayo nooca daryeelka ay helayaan. Shirkado badan oo daryeelka gurigu waxay ku dallacaan qiime sare saacadiiba haddii shaqo gaaban (in ka yar 4 saacadood) la codsado ama haddii daryeelku yahay wax ka badan hal qof.

Isbahaysiga Daryeel bixiyaasha ee San Diego kuma talinayo in qoysasku shaqaaleeyaan daryeelayaal madax banaan. Haddii aad go'aansato inaad qof si gaar ah u shaqaaleysiiso, fadlan naftaada ku baro mas'uuliyadda aad qaadayso shaqo-bixiye ahaan. Waxa jira culays masuuliyadeed oo macmiilku/qoysku ay qaataan marka ay shaqaaleysanayaan daryeele gaar ah halkii ay ka isticmaali lahaayeen shirkad-shaqaale guri oo shati dawladeed iyo aqoon u leh.

Waxaa jira daraasiin hay'ado daryeelka guriga ah oo ku yaal Degmada San Diego. Kala tasho Tusaha Daryeelka Daweynta ee San Diego si aad u hesho liiska shirkadaha aad tixgeliso (www.sandiegoeldercare.com). Shirkadaha ay cadeeyeen Guddiga Daryeelka Guriga ee Maraykanka (www.americanboardofhomecare.org) waxay wataan caymiska magdhowga shaqaalaha waxayna bixiyaan daryeel-bixiyeyaasha shaqaalaha ah ee shirkadda halkii ay ka ahaan lahaayeen qandaraaslayaal madax-bannaan.

Doorashooyin Guri

Haddii aadan awoodin inaad ku daryeesho qofkaga aad jeceshahay guriga, helitaanka xarunta saxda ah waa tillaabada muhiimka ah ee samaynta kala-guurka mid raaxo leh adiga iyo qofka aad jeceshahay. Waa muhiim in la fahmo heerarka kala duwan ee daryeelka ee laga heli karo guryaha waayeelka.

Noocyada Adeegyada Deegaanka

- **Noolol Madaxbanaan:** Guryo waaweyn oo ay dadka deggani ku maareeyaan baahiyahooda. Guryaha qaarkood waxay bixiyaan cunto, gaadiid, iyo waxqabadyo.
- **Noolasha Caawinta leh:** Deggan shati leh oo leh unugyo u eg dabaqyo. Waxay bixisaa cunto waxayna bixisaa caawimo hawlaha nolol maalmeedka sida qubayska, labiska, maaraynta daawada, cuntada, gaadiidka iyo wax ka badan.
- **Guddiga iyo Daryeelka:** Waa erey aan rasmi ahayn oo tilmaamaya tashiilaadka noolasha ee yar-yar ee la caawiyay kuwaas oo shatiyaysan goobo guri-u eg oo bixiya caawinta hawlaha nolol maalmeedka iyo maamulka daawaynta.
- **Daryeelka Xusuusta:** Xarumaha shatiga leh ee bixiya kormeer, hagitaan, waxqabadyo, iyo in ka badan. Xarumuhu waxay lahaan doonaan tillaabooyin ammaan si loo yareeyo socodka.
- **Xarumaha Kalkaalinta Xirfadlaha ah:** Guryaha kalkaalinta ee California waxay leeyihiin shati, nidaamsan, iyo/ama ay cadeyeen tiro wakaalado dadweyne iyo kuwo gaar loo leeyahay ee heer gobol iyo heer federaal. Waxay bixiyaan gargaar kala duwan, sida daryeelka kalkaalisada, kaalmaynta hawl maalmeedka, iyo caawimo xirfad leh sida baxnaanin. Bukaanku socodka waxaa laga yaabaa inay joogaan wakhti gaaban marka ay ka soo kabanayaan jirro ama nidaam, ama waqti dheer. Medicare iyo Medicare Advantage Programs ayaa laga yaabaa inay bixiyaan kharashka xarunta kalkaalinta xirfadlaha ah wakhti go'an. Medi-Cal waxa laga yaabaa inay daboosho qaar ka mid ah kharashyada muddada-dheer.

Choose Well: Qalab lagu Hubiyo Tayada ee Caawinta Noolasha

Choose Well waa bilaash, hal-abuur leh, barnaamij shabakad ku salaysan oo ay kafaalo qaado Degmada San Diego kaas oo ka caawiya dadka waaweyn ee waaweyn iyo qoysaskooda inay gaadhaan go'aamo xog ogaal ah marka ay dooranayaan tashiilaadka nololeed ee la caawinayo. Booqo

<https://choosewellsandiego.org/home> si loo ogaado tashiilaadka si gaar ah loo qiimeeyay ee Well-doorta kuwaas oo si mutadawacnimo ah u oggolaaday in lagu qiimeeyo 11 cabbir oo tayo leh. Wac (619) 795-2165 ama iimayl u dir choosewellsandiego@gmail.com wixii macluumaad dheeraad ah.



Daryeelka Maalinta ee Dadka Waaweyn

Xannaanada dadka waaweyn iyo xarumaha daryeelka maalinta dadka waaweyn waxay bixiyaan meel ammaan ah, ammaan ah oo si gaar ah loogu talagalay inay bixiso waxqabadyo, nafaqo iyo jawi diiran. Xarumaha caafimaadka ee maalinta dadka waaweyn waxaa ku jiri kara adeegyo caafimaad sida daaweynta jireed iyo kuwa shaqada. Adeegyada waxaa laga yaabaa inay daboolaan Medi-Cal, caymiska daryeelka muddada-dheer, faa'iidooyinka VA, ama waxay u baahan karaan inaad ka bixiso jeeb. Si aad u heshid xanaano maalmeed dadka waaweyn ama xarunta daryeelka caafimaadka dadka waaweyn, wac Xarunta Wacitaanka AIS (800) 339-4661.

Daryeelka Nasinta

Nasinta ayaa ah fursadda aad ku qaadan karto nasasho, nasasho, oo aad dib u dallaci karto. Nasinta ayaa muhiim ah marka ay timaado ilaalinta caafimaadkaaga iyo, sidaas darteed, caafimaadka qofka aad jeceshahay. Waxaa jira siyaabo badan oo lagu helo caawimaad, laakiin waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad weydiiso. Daryeel-bixiyeyaal aad u badan ayaa u janjeera inay “la socdaan” oo aanay tixgelin doorashooyin kale ama xitaa ka warqabaan iyaga. Kala hadal qoyska iyo saaxiibada sidii ay kugu caawin lahaayeen waajibaadka daryeel. Tani waxay u ekaan kartaa mid sahlan, haddana daryeelayaasha iyo kuwa ay taageeraan ayaa laga yaabaa inay ka caga jiidaan inay caawimaad ka raadsadaan kuwa kale. Haddii qof ku weydiiyo inay ku caawin karaan, dheh “HAA” oo sharax sida iyo goorta aad u baahan tahay caawimo. Haddi aanu qofna iskaa wax u qabin, caawimo waydiiso. Si gaar ah u sheeg waxa ugu waxtarka badan. Tan ugu muhiimsan, jadwal u samee nasinta ka dibna qaado wakhtigaas si aad wax u qabato. Dambigaaga guriga kaga tag.

Waxaa laga yaabaa inaad go'aansato inaad kireysato kaaliye kaa caawiya guriga. Waxaa jira wakaalado iyo adeegyo badan oo laga dooran karo. Haddii loo baahdo, qofka aad jeceshahay sidoo kale wuxuu si ku meel gaar ah ugu guuri karaa xarunta. Marka laga soo tago shaqaaleysiinta qof, waxaa jira dhowr adeegyo nasasho oo bilaash ah oo qofka aad jeceshahay uu u qalmi karo kaas oo kuu ogolaanaya inaad hesho nasasho dhowr saacadood ah waqti ka waqti. Si aad u hesho barnaamijka daryeelka nasinta, waxaad wici kartaa Xarunta Wicista AIS (800) 339-4661.



Barnaamijyada Nafaqeynta

Barnaamijyada nafaqadu waxay kaa caawin karaan fududaynta wakhtiga cuntada iyo in la hubiyo in qofka la jecel yahay uu leeyahay cunto dheeli tiran. Waxaa jira qado-sharaf (koox) degmada oo dhan halkaas oo dadka waaweyni ay wada qadeeyaan. Goobaha qaarkood ayaa waliba bixiya barnaamijyo qadada ka hor ama kadib. Qiimaha qadada waa deeq lagu taliyey, taas oo ku xidhan hadba goobta. Haddii qofka weyni uusan awoodin inuu ka tago gurigooda, waxaa jira dhowr barnaamijyo cunto oo guriga lagu keeno oo la heli karo iyadoo ku xiran meesha uu joogo. La xidhiidh **Xarunta Wicista AIS (800) 339-4661** si aad u hesho magaca iyo lambarka barnaamijka cuntada ee dhow.

Wehelnimada iyo Baahiyaha Dareenka

Baahida aasaasiga ah ee bani-aadmiga intooda badan waa wehel. Markaan da'eyno, waxay u badan tahay inaan ku weyno asxaabta iyo xubnaha qoyska midkood geeri ama guuritaan. Sidaa darteed, dadka da'da ah qaarkood ayaa cidlo noqda. Intaa waxaa dheer, hawlgabku wuxuu ka tagi karaa qof da' ah oo leh waqti dheeri ah oo wax yar uu sameeyo. Wakaaladaha bulshada iyo xarumaha waayeelka waxay bixiyaan noocyada taageerada bulshada iyo wehelka ay u baahan yihiin dadka waaweyn. Ka wac **Xarunta Wicista AIS (800) 339-4661** si aad u hesho liiska xarumaha waaweyn.

Waxaa muhiim ah in la xasuusto in dad badan oo waayeel ah iyo shaqsiyaad u baahan gargaar daryeel, ay weli haystaan wax badan oo ay bixiyaan. Ku dhiiri geli qofka aad jeceshahay in uu la wadaago waqtigiisa ama keeda kartida dadka kale—malaha adiga oo iskaa wax u qabso ah u jooga dugsi ama isbitaal, ama siinta adeega kaniisad ama sunagog. Xitaa waxaa jira fursado kuwa guriga ku maqan. Tusaale ahaan, isbitaalada qaar waxay ku tiirsan yihiin tabaruceyaasha si ay koofiyada ugu xidhaan dhallaanka cusub ee ku jira qaybta daryeelka degdega ah ee dhallaanka. Ka caawi qofka aad jeceshahay inuu ka fikiro habab macno leh oo ay wax ku biirin karaan. Waayeelka da'da ah ee awooda in ay ku qabtaan shaqada iskaa wax u qabso ee guriga ka baxsan ayaa laga yaabaa in ay ka fikiraan in ay wax ku bartaan fursadaha iyada oo loo marayo Barnaamijka Hawlgabka iyo Tabarucaha Sare ee Degmada San Diego (RSVP). Si aad wax badan uga ogaato fursadaha jira, wac xafiiska barnaamijyada iskaa wax u qabso ee sare **(858) 505-6399**.

Tignoolajiyada iyo Qalabka Caafimaadka

Tignoolajiyadu waxay bixisaa habab kala duwan oo lagu caawiyo badbaadada iyo fayoobida dadka waaweyn iyo kuwa u baahan daryeel. Alaabooyin ayaa diyaar ah kuwaas oo bixiya xasuusin, ilaalin, iyo caawinta isgaarsiinta. Intaa waxaa dheer, noocyo kala duwan oo badeecooyin badbaado ah ayaa diyaar u ah kuwa qaba waallida ama cilladaha kale ee xusuusta. Waxay u dhexeeyaan digniinaha daaqadaha iyo albaabka ilaa dab-damis toos ah kariyaha iyo qalabka maaraynta daawada.

Nidaamka digniinta caafimaadku waa qalab ka jawaab celin degdeg ah oo loogu talagalay in lagu caawiyo waayeelka xilliga baahida iyo in la siiyo xasilloonida maskaxda daryeelayaasha. Waa hab la awoodi karo oo lagu siin karo shabakad badbaado qof keligiis ah iyadoo la siinayo hab loogu waco caawimaad xaalad degdeg ah.

Waa kuwan qaar ka mid ah waxyaabaha muhiimka ah ee ay tahay in la tixgeliyo marka aad wax ka iibsanaayo nidaamka digniinta caafimaadka:

- Badhanku waa inuu noqdaa mid aan biyuhu lahayn! Inta badan shilalka waxay ka dhacaan qolka musqusha ama jikada.
- Ha saxiixin heshiis, sababtoo ah waxaa laga yaabaa in aan la hubin inta aad u baahan doonto adeegga.
- Iska ilaali shirkadaha bixiya qiime jaban haddii aad horay u bixiso. Waxaa laga yaabaa inaad u baahnayn alaabta ilaa iyo inta aad bixisay, ama shirkadu kuma sii jiri karto ganacsiga.
- Horumarka tignoolajiyada, digniinaha caafimaadka qaarkood ayaa hadda loo isticmaali karaa meel ka baxsan guriga.
- Marka ay timaado lacag bixinta, digniinaha caafimaadka waxaa laga yaabaa inay daboolaan Medi-Cal kaaga ama Medicare Qaybta B. Sidoo kale guud ahaan waxay ku hoos jiraan caymiska daryeelka muddada-dheer ee gaarka ah.



Qalabka caafimaadku aad ayuu waxtar ugu yeelan karaa ilaalinta madax-bannaanida qofka u baahan daryeelka. Kursiga curyaamiinta ee kala duwan, kuraasta gaadiidka, lugeeyayaasha, bakoorada, iyo aaladaha kale ayaa kaa caawin kara ka hortagga dhicitaanka waxayna kordhiyaan badbaadada. Qalabka caawimada ayaa sidoo kale caawin kara dadka marka ay isticmaalayaan musqusha, maydhashada, labiska, karinta, wax cunista, iyo u wareejinta meel ilaa meel kale.

Qalabyada qaar waxa laga yaabaa in lagu daboolo caymis leh warqad dhakhtar. Dukaamada sahayda caafimaadku waxay kaa caawin karaan aqoonsiga qalabka ku habboon qofka u baahan daryeelka. Medicare Qaybta B waxa ay dabooshaa qalab caafimaad oo waara oo takhtarkaagu kuu qoray. U tixraac **Tusaha Daryeelka Daweynta ee San Diego** (www.sandiegoeldercare.com) liiska shirkadaha bixiya qalabka caafimaadka guriga.



Khiyaanada Qalabka Caafimaad ee Waara: Digniin

Khiyaanada qalabka caafimaad ee waarta waa mid ka mid ah siyaabaha ugu horreeya ee dambiiyayaasha ay u galaan khiyaanada daryeelka caafimaadka. Waxay sidaas ku sameeyaan iyagoo buuxinaya sheegashooyinka caymis been abuur ah Medicare ama shirkad caymis gaar ah. Khayaanadaan waxay biil u soo diraan amaro nuqul ah, waxay u raraan qalabka caafimaadka bukaanada uusan dhakhtarkoodu qorin, waxayna ku guul daraysteen inay bixiyaan dhibcaha alaabta la soo celiyay. Haddii aad aragto wax kharash ah oo ku saabsan qalab caafimaad oo waara oo adiga ama qofka aad jeceshahay aadan u baahnayn ama aadan helin, u soo sheeg Medicare iyo/ama caymiska gaarka ah sida khiyaano la tuhunsan yahay.



QAYBTA #4: Isgaarsiinta

- **Waxaad ka heli doontaa qaybtan:**
 - Horay u yeelashada Wadahadalo Muhiim ah
 - Sida loola hadlo Bixiyeyaasha Daryeelka Caafimaadka

Horay u yeelashada Wadahadalo Muhiim ah

Mawduucyada la xiriira daryeelka mararka qaarkood waa dhib ama raaxo la'aan in laga hadlo. Waxaa laga yaabaa inaad ka welwelsan tahay in qofka aad jeceshahay uusan hadda awoodin inuu si badbaado leh u wado. Ama, waxa laga yaabaa inaad dareentay isbeddelo ku yimi shaqada garashada oo aad aaminsan tahay in la joogo waqtigii adiga iyo qofka aad jeceshahay aad wada yeelan lahaydeen wadahadal ku saabsan maaraynta arrimahooda gaarka ah. Mawduucyadani waa kuwo adag sababtoo ah waxay keeni karaan luminta madax-bannaanida ama hab-nololeedka la taaban karo.

Qaarkood, doodaha ku saabsan dookhyada daryeelka iyo doorashada dhammaadka nolosha ayaa ka mid ah kuwa ugu adag. Way fududahay in dib loo dhigo hawlaha xanaaqa, laakiin daahitaanka ayaa badanaa keena dhibaato aad u weyn. Way fiicantahay in aan la wadaagno fikradaheena iyo walaacayada kuwa aan jecelnahay oo aan ku kalsoonahay si aan ugu diyaargarowno waqtiyada baahida oo aan u ixtiraamno dookhyada qofka aan jecelnahay. Bilaabidda wada hadalka ku saabsan baahiyaha daryeelka, dookhyada daryeelka caafimaadka, iyo welwelka dhamaadka nolosha waa lama huraan.

Meesha ugu fiican ee laga raadiyo talooyinka lagu bilaabay wada sheekeysiga iyo mowduucyada laga hadlayo waa bogga Mashruuca Wadatashiga: <https://theconversationproject.org/>. Mashruuca Wadahadalku waxa uu u heellan yahay in uu dadka ka caawiyo in ay ka hadlaan rabitaankooda daryeelka dhammaadka-nololeed waana hindise Machadka Horumarinta Daryeelka Caafimaadka. Qaar ka mid ah qodobbada doodda la soo jeediyay iyo talooyinka ayaa ah kuwan hoose.

Waxyaabaha aad kala hadasho qofka aad jeceshahay:

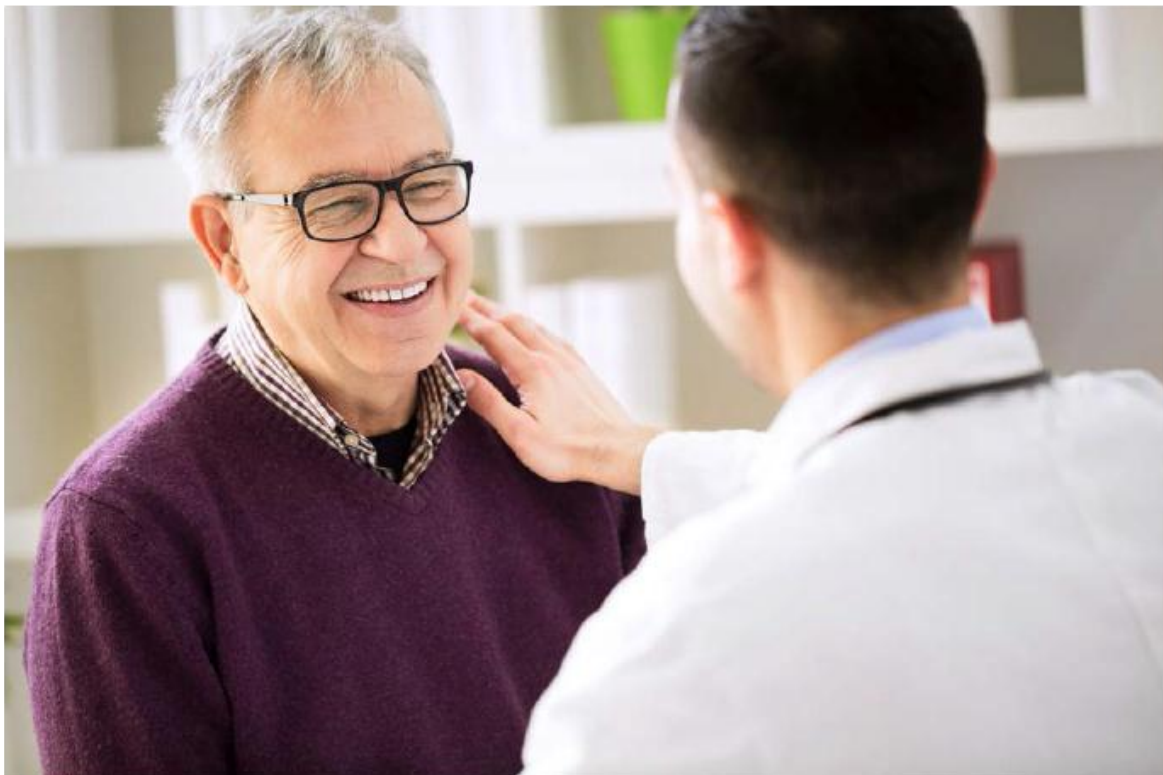
- Ma qabtaa walaac gaar ah oo ku saabsan caafimaadkaaga?
- Ma jeclaan lahayd inaad si firfircoon uga qayb qaadato go'aamada ku saabsan daryeelkaaga? Mise, ma waxaad doorbidi lahayd inay takhaatiirtaadu sameeyaan waxa ay u arkaan inay ugu fiican tahay?
- Yaad doonaysaa (ama aanad doonayn) inuu ku lug yeesho daryeelkaaga? Yaad jeclaan lahayd inuu go'aano ku gaadho magacaaga haddii aanad awoodin?
- Ma jiraan noocyo daaweyn ah oo aad rabto (ama aadan rabin)?
- Ma jiraan wax khilaafaad ah ama xiisad qoys oo aad ka walaacsan tahay?
- Maxay yihiin arrimaha aad u baahan tahay si aad u hagaajiso, ama aad kala hadasho kuwa aad jeceshahay?
- Goorma ayay caadi noqon doontaa in laga beddelo diiradda daryeelka daawaynta oo loo jeediyay daryeelka raaxada oo keliya?
- Markaad ka fikirto marxaladda ugu dambeysa ee noloshaada, maxaa adiga kuugu muhiimsan? Sideed u malaynaysaa in wajigani uu ahaan doono?

Sida loola hadlo Bixiyeyaasha Daryeelka Caafimaadka

Ballanta ka hor, xaqiiji inaad haysato taariikh caafimaad oo dhammaystiran oo aad hayso diiwaanka caafimaadka ee calaamadaha iyo daawooyinka hadda. Go'aanso dhibaatooyinka aad aadka uga walaacsan tahay oo hubi inaad ka hadasho marka hore. Daryeel bixiye ahaan, way adkaan kartaa inaad kala hadasho bixiyaha xanaanada caafimaadka qofka aad jeceshahay. Waa muhiim in lagu wargeliyo wixii ku saabsan arrimo daryeel caafimaad iyo in la caddeeyo oo laga qayb qaato.

Macluumaadka soo socda waa in lagala hadlo bixiyaha daryeelka caafimaadka qofka aad jeceshahay:

- Calaamad kasta oo cusub ama soo noqnoqota, oo ay ku jiraan faahfaahinta goorta ay astaamuhu dhaceen, inta ay le'egtahay raaxo la'aanta ay keeneen, iyo meel gaar ah oo qaybaha jidhka ay saameeyeen.
- Macluumaadka shakhsiyeed, oo ay ku jiraan dareenka walaaca, niyad-jabka ama xusuusta luminta.
- Daacad u noqo caadooyinka caafimaadka, oo ay ku jiraan sigaar cabista, khamriga iyo isticmaalka kafeyn, cunista, jimicsiga, hurdada, iwm.
- Bixi liiska daawooyinka oo dhan, oo ay ku jiraan wax kasta oo dawooyinka iibka ah, fiitamiinnada, geedo yaryar, kaabisyada, dhibcaha indhaha iyo waxyeellooyin kasta oo la kulmay. Liis garee wixii daawooyin ah oo aan hadda la qaadan.
- Bixi macluumaadka ku saabsan raajooyinka, shaqada shaybaadhka, natiijooyinka baadhitaanada ama cusboonaysiinta caafimaadka ee la helay tan iyo booqashadii ugu dambaysay.
- Kala hadal dhakhtarka wax ku saabsan dhicis kasta oo dhow iyo xaaladahooda.



QAYBTA #5: Arrimaha dhaqaalaha iyo sharciga

- **Waxaad ka heli doontaa qaybtan:**
 - Dukumentiyada Muhiimka ah ee Maaliyadda iyo Sharciga
 - Khayraadka Caawinta

Dokumentiyada Muhiimka ah ee Maaliyadda iyo Sharciga

Mid ka mid ah tillaabooyinka ugu muhiimsan ee aad qaadi karto daryeele ahaan markaad caawinayso qof aad jeceshahay waa fahamka xuquuqda iyo waajibaadka sharciga ah ee ay bixiyaan dukumeenti sharci oo kala duwan:

- Dardaaranka Daryeelka Caafimaadka Sare
- Awoodda Qareenka (POA)
- Awoodda Dhaqaale ee Qareenka (FPOA)
- Amarka dhakhtarka ee daawaynta nolosha-joogta ah (POOLST)
- Kalsoonida
- Dardaraan

Tixraac qaybta *Qaamuuska Dokumentiyada/Shuruudaha lagu ogaanayo* si aad u hesho tafaasiil dheeraad ah oo ku saabsan ujeedada dukumeenti kasta iyo sababta loogu baahan karo.

Dukumeentiyadan sharciga ah waxay u oggolaanayaan dadka waaweyn inay gacanta ku dhigaan daryeelkooda caafimaad iyo go'aannada maaliyadeed iyagoo dejinaya doorashadooda ka hor xaalad degdeg ah iyo luminta awoodda. Kartidu waa erey qeexaya in qofku awood maskaxeed u leeyahay inuu go'aamo wax ku ool ah ka gaadho noloshiisa, oo ay ku jiraan samaynta dukumentiyada sharci ah. Marka qofku lumiyo awoodda, dukumeenti sharci ah lama samayn karo lamana beddeli karo inta badan kiisaska. Sidoo kale, haddii dukumentiyada aan la heli karin, si wax ku ool ah uma jiraan. Badana marka ay jirto xaalad degdeg ah, dukumentiyada lagama maarmaanka ah lama heli karo sababtoo ah waxaa la dhigay meel 'nabdoon' cidina ma garanayso meesha nabdoonaanta ah. Sidaa darteed, ma aha oo kaliya muhiim in la abuurto dukumentiyadan, laakiin sidoo kale waa muhiim in la sameeyo iyaga oo la heli karo oo ay fududahay in kuwa la jecel yahay ay helaan.



Haddii qofka aad jeceshahay uusan haysan mid ka mid ah dukumeentiyada muhiimka ah, la tasho qareenka qaanuunka waayeelka. Ururka maxaliga ah ee aan macaash doonka ahayn ee **Elder Law & Advocacy** ayaa siiya adeegyo sharci oo bilaash ah dadka waaweyn ee jira 60 iyo ka weyn, oo ay ku jiraan diyaarinta qaar ka mid ah dukumeenti sharci ah, sida dardaaranka daryeelka caafimaadka ee hore iyo awoodaha qareenka. Waxaad kala xiriiri kartaa Elder Law & Advocacy **(858) 565-1392** ama booqo shabakadooda www.seniorlaw-sd.org/.

Kuwa laga yaabo inay u baahdaan kaalmo sharci oo dheeri ah, shabakada Qaranka ee Qareenada Sharciga Waayeelka (NAELA) waxay siisaa liiska qareenada qaanuunka: www.naela.org.

Si ay kuugu sahlanaato, foomamku waxay ku yaalaan gadaasha hagahan si ay kaaga caawiyaan inaad la socoto dukumeentiyada qofka aad jeceshahay hadda haysto iyo kuwa laga yaabo inuu u baahdo. Fadlan eeg Lifaafa.

QAYBTA #6: Badbaadada

- **Waxaad ka heli doontaa qaybtan:**
 - U Diyaargarowga Aafooyinka
 - Maareynta Daawada
 - Ka Hortagga Dayrta

U Diyaargarowga Aafooyinka

Waxaa jira tillaabooyin uu qof walba qaadi karo si uu u bilaabo isu diyaarinta xaaladaha degdegga ah ka hor inta aysan dhicin. Waa lama huraan in daryeelayaashu ay yeeshaan qorshe u diyaargarowga musiibada. Haddii aadan haysan qorshe adiga kuu gaar ah, way adkaan doontaa inaad ka caawiso qofka aad jeceshahay baahidiisa inta lagu jiro musiibo.

Waxaad ka heli kartaa hagaha waxtarka leh ee u diyaargarowga musiibada ee dadka laga yaabo inay u baahan yihiin gargaar iyo daryeelayaashooda mareegta Isbahaysiga Daryeelaha ee www.caregivercoalitionsd.org. Sida ku Xusan qaybta *Kheyraadka*, hoos ugu dhaadhac *Xafiiska Adeegyada Degdegga ah: Qorshaha Diyaargarowga Masiibada*. Buug-gacmeedkani waxa uu qeexayaa siyaabaha loogu diyaargarooobo noocyada kala duwan ee musiibada, waxa la sameeyo marka ay musiibo jirto, iyo qayb qorshaysan oo musiibo shakhsi ah oo la habeeyey oo loogu talagalay shakhsiyaadka helaya kaalmada daryeelka. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo u diyaar-garowga musiibada iyo si aad isu diiwaangeliso si aad u hesho digniinaha degdega ah, booqo www.readysandiego.org.

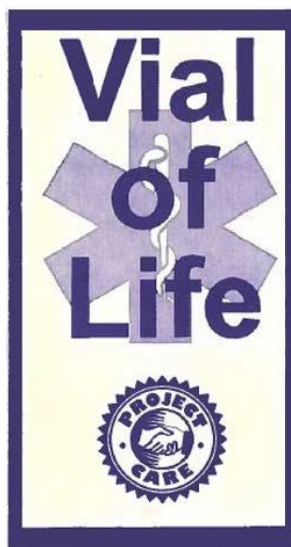
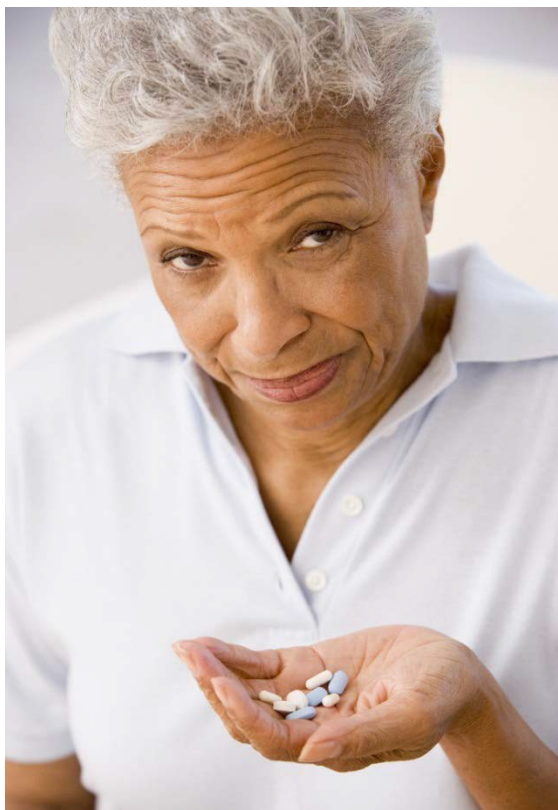


Maareynta Daawada

Dabagalka daawoyinka ayaa noqon kara mid adag. Ma aha oo kaliya inta badan magacyada aan la aqoon, laakiin tilmaamaha kala duwan ee qiyaasaha iyo waqtiyada ayaa si fudud isugu qasan kara. Waxaa fiican in la qoro magaca dawada, dhakhtarka qoray, xoogga daawada (tusaale, 150 mg.), waxa loo qoray, iyo inta jeer ee la qaadanayo maalintii, warqad ama qalab elektaroonig ah, sida taleefankaaga. Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan daawoyinkaaga ama wax kasta oo isdhexgalka ka dhexeeya, farmashiyeyaashu waxay dib u eegi karaan liiskaaga daawadu bilaash.

Waxaad buuxin kartaa foomka **Vial of Life** si uu kaaga caawiyo la socodka daawoyinkaaga (eeg Lifaafa foomka muunada). Vial of Life waa qalab u oggolaanaya shakhsiyaadka inay macluumaadkooda caafimaad oo dhammaystiran ugu diyaar garoobaan gurigooda si ay shaqaalaha degdegga ah u tixraacaan inta lagu jiro xaalad degdeg ah. Qalabkan waxaa loo isticmaalaa in lagu bixiyo macluumaadka caafimaadka bukaanka marka bukaanku aanu awoodin inuu hadlo ama xasuusto macluumaadkan.

Ku daabac dhammaan macluumaadka shaxda si qof kastaa si fudud ugu akhriyi karo. Mar kasta oo daawadu isbedesho, hubi inaad cusboonaysiiso liiska. Qalabkani waxa uu aad waxtar u yeelan doonaa in uu kula joogo mar kasta oo aad dhakhtarka soo booqato, markaa si fiican u wad oo hadda u wad. Ku hayso liis cusub adiga iyo Vial of Life qaboojiyahaaga iyo qofka aad jeceshahay. Qaado markaad safarto oo koobi sii wakiilka daryeelka caafimaadka iyo qaraabada kale ee laga yaabo inay ku lug yeeshaan daryeelka. Si aad u codsato Vial of Life, wac AIS (800) 339-4661.



Ka Hortagga Dayrta

11-kii ilbiriqsi kasta, qof weyn ayaa lagu daweynayaa qolka xaaladaha degdegga ah ee dhicis. Dhicistu waxay khatar weyn ku tahay badbaadada, madax-bannaanida, amniga dhaqaalaha, iyo dhaqdhaqaaqa jireed ee dadka waaweyn. Intaa waxaa dheer, dhowr arrimood oo nafsi ah ayaa ka soo bixi kara dhicitaan, sida walwalka, niyad-jabka, iyo dareenka taag-la'aanta, taas oo iyaduna horseedi karta ka fogaanshaha dhaqdhaqaaqa, go'doominta, iyo xiriirka bulshada. Iyadoo inta badan sheekada ku xeeran dhicitaanku ay diiradda saaraan dadka waaweyn, daryeelayaasha sidoo kale waxaa si xun u saameyn kara dhacada. Daryeel bixiyayaasha waxa laga yaabaa inay la kulmaan cabsi xad dhaaf ah oo ku saabsan suurtoagalnimada in daryeelahoodu uu dhaco ama la kulmo xanuun. Intaa waxaa dheer, marka daryeelayaashu ay ka marag kacaan dhicitaan, waxay noqon kartaa dhacdo isku mid ah oo naxdin leh oo leh cawaaqib caafimaad maskaxeed oo weyn.

In kasta oo dhicitaanku ay yihiin sababta ugu weyn ee dhaawacyada dhimashada iyo dhaawaca aan dhimashada lahayn ee cusbitaalka la seexiyo dadka waaweyn, ma aha natiijada gabowga oo lama huraan ah. Dhab ahaantii, iyada oo loo marayo hab-nololeedka la taaban karo, ka-qaybgalka barnaamijyada bulshada ku salaysan ee hagaajinaya dheelitirka iyo xoogga, iyo qaadashada hababka ka hortagga dayrta, dadka waaweyn waxay yareyn karaan khatarta ah inay dhacaan. Daryeel bixiye ahaan, waxaa muhiim kuu ah inaad ka digtoonaato arrimaha caadiga ah ee halista dhicitaanka, tillaabooyinka ku habboon ee aad qaadi karto si aad uga hortagto dhicitaan, iyo agabka bulshada oo aad u gudbin karto macluumaad dheeraad ah.

Ma ogeyd?

Mid ka mid ah afartii qof ee waaweyn wuu dhacaa sannad kasta. Dhicisku waa sababta ugu badan ee dhaawacyada dhimashada iyo dhimashada aan lahayn labadaba ee dadka da'doodu tahay 65 iyo ka weyn.



Talaabooyinka lagaga hortagayo dhicitaan

- **Dhaqdhaqaaqa Jirka:** Aqoonso fursadaha aad ku hawlgelin karto daryeel bixiyahaaga waxqabadyada kor u qaadaya waxqabadkooda jireed. Barnaamijyada jimicsiga ee xoojiya murqaha lugaha iyo hagaajinta dheelitirka ayaa la xaqiijiyay inay yareeyaan khatarta dhicitaanka.
- **Daawaynta iyo Maaraynta Cudurada Joogtada ah:** Dad badan oo waayeel ah ayaa loo qoraa noocyo kala duwan oo daawooyin ah si ay u caawiyaan yaraynta xanuunka iyo calaamadaha kale ee la xidhiidha cudurrada dabadheeraad ah sida arthritis, sonkorowga, iyo cudurada wadnaha. Dib-u-eegis dhamaystiran oo daawadu uu sameeyo dhakhtarka qaataha daryeelkaaga ama farmashiistaha waxa laga yaabaa inay keento isbedelo yarayn kara khatarta dhicitaanka.
- **Badqabka guriga:** In ka badan kala badh (55%) dhaawacyada dayrta ee dadka waaweyni waxay ku dhacaan guriga gudihisa; sidaas darteed, waa muhiim inaad guriga daryeelahaaga ka baarto khataraha dhicista. Wax ka beddelka guriga sida ku rakibida baararka qabsashada ee musqusha, iyadoo la isticmaalayo cajalad laba-gees ah si aan roogaggu u siiban, iyo nadiifinta qashinka waa habab fudud oo guriga looga dhigo mid badbaado leh oo lagu yareeyo fursadda safarrada iyo silbashada. Sidoo kale, waxaan u baahanahay iftiin ifaya marka aan da'eyno, markaa hubi nalalkaaga iftiinka. Si aad u hesho caawimo xirfadeed, la tasho daaweeyaha shaqada.
- **Hubinta aragga:** Naafanimada aragga ayaa horseed u ah hoos u dhaca dadka waaweyn; Sidaas darteed, hubinta in daryeelahaagu helo imtixaan aragga sannadlaha ah waa muhiim. Haddii daryeelahaagu xidho muraayadaha midabada beddela, waxaa lagula talinayaa inay beddelaan muraayadaha marka ay ka imanayaan qorraxda dhalaalaya dhismayaal iyo guryo mugdi ah ama ay joojiyaan dhaqdhaqaaqa ilaa ay muraayaduhu is beddelayaan. Bifocals waxay noqon kartaa dhibaato markaad kor iyo hoos u raacayso jaranjarada, markaa si taxadar leh u wad. Kuwa la halgamaya aragga liita waa inay la tashadaan khabiir aragga hooseeya si loo kordhiyo badbaadada. Xarunta San Diego ee Indhoolayaasha (www.sdc.org; (619) 583-1542) iyo Machadka Braille (www.brailleinstitute.org/sandiego; (858) 452-1111) waa laba urur oo caawin kara kuwa aragga naafada ka ah.



Qorshe Hawleedka Ka-hortagga Dayrta

Waa kuwan qaar ka mid ah tillaabooyinka fudud ee aad qaadi karto daryeele ahaan maanta si aad u yarayso khatarta dhicis ee daryeelahaaga, u ilaaliso caafimaadkiisa ama keeda, una horumariso madax-banaanidiisa.

Kala hadal xaaladaha caafimaad ee hadda jira: Go'aanso haddii daryeelahaagu ay ku adag tahay maaraynta caafimaadkiisa ama keeda. Calaamadaha digniintu waxay noqon karaan ilowda qaadashada daawooyinka ama ay ku adag tahay wareejinta iyo ka wareejinta kursiga. Haddii aad ka shakisan tahay in daryeel bixiyahaagu uu la kulmaayo isbedelo xaaladiisa ama xaaladeeda caafimaad, ku caawi isaga ama iyada in ay u qorsheeyaan booqasho caafimaad oo sanadle ah daryeel bixiyeheda ama keeda. Booqashooyinkan waxaa lagu daboolay faa'iido ka hortag ah oo hoos timaada Medicare.

Ogaysii haddii daryeelahaagu uu ku haysto gidaarada, alaabta guriga, ama qof kale marka uu socdo, ama ay la kulmaan dhibaato ka soo kabashada kursi: Dhammaan tallaabooyinkani waxay muujinayaan in daryeelahaagu u baahan karo inuu la tashado daaweeyaha jireed kaas oo loo tababaray hagaajinta dheelitirka, xoog, iyo socodka jimicsiga. Iyadoo ku xiran baahida gaarka ah ee daryeel bixiyahaaga, daaweeyaha jireed ayaa laga yaabaa inuu kugula taliyo isticmaalka qalabka caawinta sida lugeeyaha ama bakoorada oo uu ku siiyo hagsi ku saabsan sida loo isticmaalo qalabkan.

Soo hel barnaamijka ka hortagga dayrta ee ku-saleysan bulshada ku habboon: Waxaa jira dhowr barnaamij oo ka-hortagga dayrta degmada San Diego kuwaas oo la xaqiijiyay inay dadka ka caawiyaan yareynta khatarta iyo cabsida ay ka qabaan inay dhacaan. Hoos waxaa ah laba barnaamij oo ujeeddadoodu tahay in lagu dhimo ku dhaca dhaqdhaqaaqa jireed:

- **Naadiga Dareenka Habboon:** Kani waa barnaamij fayow oo shaqaynaya oo bilaash ah oo loogu talagalay dadka waaweyn ee dhammaan awoodaha ah. Ujeedooyinka Naadiga Dareenka Fiicanaanshaha waa in la siiyo jawi badbaado leh, oo raaxo leh dadka waaweyn ee waaweyn si ay ugu lug yeeshaan dhaqdhaqaaqa jireed iyo sidoo kale in laga caawiyo dadka da'da ah inay koraan oo ay ilaashadaan heerkooda jirdhiska. Fasalada Dareenka Habboon waxay kaloo dhiirigeliyaan isdhexgalka bulshada, madadaalada, iyo dhisidda isku kalsoonida. Dhaqdhaqaaqyada iyo jimicsiga oo dhan waxaa loo qorsheeyay in lagu waafajiyo awoodaha jireed ee kala duwan waxaana lagu sameyn karaa fadhi ama meel taagan. Naadiga Feeling Fit Club waxaa lagu bixiyaa afar hab oo kala duwan oo gaarsiinta degmada San Diego oo dhan:
 - Fasalo goobta ah laba ilaa saddex jeer todobaadkii oo ay la socdaan macalimiin tababaran oo ka badan 30 goobood oo bulshada ah
 - Telecast saddex jeer maalin kasta kanaalada soo socda: Cox channels 19 ama 24, TimeWarner channel 83, iyo U-Verse channel 99
 - Onlayn ka ah www.CountyNewsCenter.com
 - Barnaamijka Fiidiyowga/DVD ee loogu talagalay isticmaalka guriga (nuqullada bilaashka ah waxaa lagu codsan karaa adoo wacaya **(858) 495-5500**)

- **Tai Chi: U dhaqaaqista dheelitirka Wanaagsan:** Barnaamijkan bilaashka ah ayaa wax laga beddelay oo si gaar ah loogu talagalay dadka waaweyn ee waaweyn si loo yareeyo cabsidooda iyo khatarta dhicitaanka. Waxaa jira fasallo laga bixiyo goobo badan oo ku yaal degmada San Diego.



Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan barnaamijyadan iyo hawlaha kale ee la xidhiidha ka hortagga dayrta, wac **(858) 495-5500**, ama booqo shabakadaha soo socda:

- www.SanDiegoFallPrevention.org – muuqaalo, agab maxalli ah (fasalada jimicsiga, daaweeyayaasha jimicsiga deegaanka, macluumaadka ku saabsan wax ka beddelka guriga, digniinaha caafimaadka), qalabyada, iyo in ka badan!
- www.HealthierLivingSD.org – waxa ku jira jadwallada barnaamijyada iyo fasallada



QAYBTA #7: Is-daryeelka iyo Adeegyada Taageerada

- Waxaad ka heli doontaa qaybtan:
 - Talooyin is-daryeelid
 - Kooxaha Taageerada

Talooyin is-daryeelid

Daryeelida qof kale waxay yeelan kartaa kharashyo jidheed, shucuureed iyo mid maaliyadeed oo sarreeya. In si wanaagsan loo wargeliyo iyo dhisidda nidaamka taageerada waa muhiim.

Daryeelidda caafimaadka shucuureed adiga ayaa ah mid ka mid ah waxyaabaha ugu muhiimsan ee aad u qaban karto qofka aad daryeesho. Waa wax iska caadi ah in daryeelaha uu mararka qaarkood dareemo niyad-jab, dambiile, murugo, cidlo, niyad-jab, jahawareer, ama xanaaqsan. Marar badan, daryeel-bixiyayaashu waxay isku arkaan caafimaad xumo, culays, iyo daal jidh iyo maskaxeed. Ma jiro wakhti ka fiican wakhtigan si aad u bilowdo daryeelka naftaada.

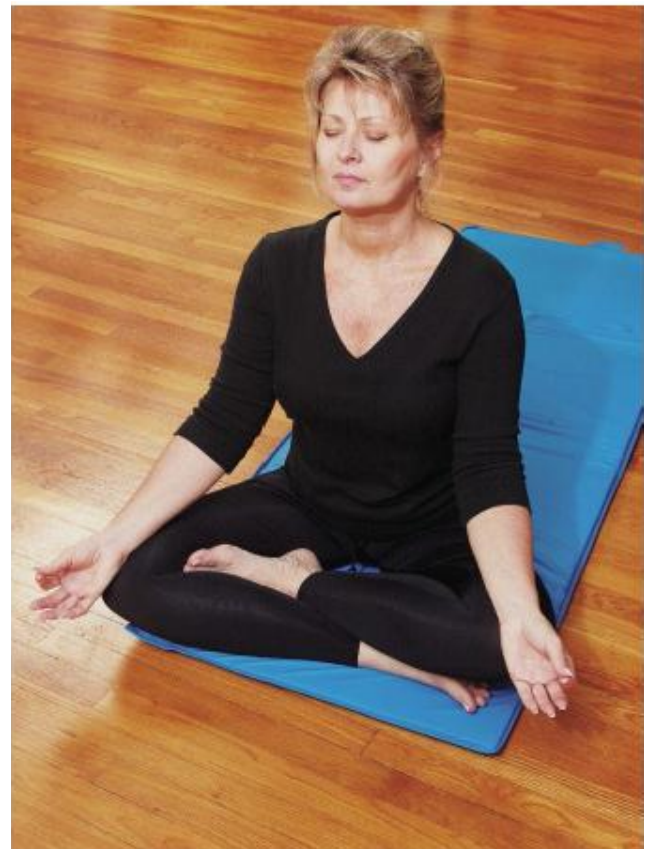
Weydiinta caawimaadda waxay noqon kartaa mid adag, gaar ahaan haddii aad had iyo jeer wax walba samaysay, aanad hubin waxa dadka kale ku caawin karaan, ama aad dareemayso inaad ku soo rogayso. Isbahaysiga Daryeel-Bixiyuhu wuxuu kugu dhiirgelinayaa inaad caawimo raadsato - caafimaadkaaga ayaa ku xidhan!

Talooyin is-daryeelid

- **Ku biir koox taageero ama dood.** Kooxahani waxay bixiyaan macluumaad badan, taageero, xalal, iyo aqoon cusub si ay kaaga caawiyaan safarkaaga daryeel.
- **Naftaada waqti u hel.** Waqti ka waqti nasasho qaado. Weydii xubnaha qoyska ama saaxiibada aad aaminsan tahay inay kaa caawiyaan hawlaha daryeelka si aad diiradda u saarto baahidaada in muddo ah. Barnaamijyada nasinta ayaa waliba diyaar ah.
- **Maamul heerka walaacaaga.** Cadaadisku wuxuu sababi karaa dhibaatooyin xagga jidhka ah (arag-xumo, calool-xanuun, dhiig-kar) iyo isbeddel xagga dabeecadda ah (xanaaq, feejignaana la'aan, rabitaanka cuntada oo isbeddela). U fiirso calaamadahaaga oo kala hadal dhakhtarkaaga markaad u baahato. Isku day inaad hesho farsamooyin nasasho oo adiga kuu shaqeeya.



- **Waqti la qaado asxaabta.** La xidhidhiyaha dadka kale, kicinta maskaxdaada iyo lahaanshiyaha meel aad ku soo noolayso naftaada ayaa ah siyaabaha lagu dhimo walbahaarka laguna ilaaliyo qaab nololeed caafimaad leh.
- **Waqti u samee hiwaayadahaaga iyo xiisahaaga.** Samaynta waxyaabaha aad jeceshahay waxay kordhin doontaa heerka tamartaada waxayna kaa caawin doontaa inaad ilaaliso wanaagga iyo dulqaadka.
- **Cun cuntooyin nafaqo leh.** Way jilicsan tahay in la cuno cuntooyinka raaxada leh, laakiin waxay ku dari karaan daal, caafimaad xumo, iyo dhibaatooyin kale oo caafimaad. Feejignaanta iyo feejignaanta waxay kaa caawin doontaa shaqada garashada iyo wadne caafimaad qaba. Cuntooyinka sida Mediterranean-ka iyo hababka cuntada ee lagu joojinayo dhiig-karka (DASH) waxay caddeeyeen inay yihiin cuntooyin waxtar u leh ilaalinta maskaxda iyo jidhka caafimaad qaba.
- **Samee jimicsi inta jeer ee aad awooddo.** Haddii aadan awoodin inaad guriga ka baxdo maalin kasta, raadi siyaabo aad ugu firfircoonaato guriga. Tixgeli inaad isticmaashid DVD-ga Dareemida Fiicnaanta ama la socoshada jimicsiga kanaalka jimicsiga ee telefishanka.
- **U arag dhakhtarkaaga si joogto ah.** Baaritaanno joogto ah ayaa ah hab wanaagsan oo lagula soconayo caafimaadkaaga guud iyo in lagugu bararujiyo haddii loo baahan yahay faragelin caafimaad oo hore.
- **Wax ka baro ilaha bulshada.** Barnaamijyada maalinta dadka waaweyn, caawinta guriga, daryeelka wehelka, iyo bixinta cuntada ayaa ah uun qaar ka mid ah adeegyada kaa caawin kara inaad maareyso hawl maalmeedka. Ka baadh buug-gacmeedkan iyo mareegaha bogga 10.
- **Noqo daryeel bixiye aqoon leh.** Haddii qofka aad jeceshahay xaaladdisu hoos u dhacdo, waxaa laga yaabaa inay lagama maarmaan noqoto inaad qaadatao xirfado daryeel oo cusub. Raadi siminaaro waxbarasho oo bilaash ah oo ay bixiyaan Isbahaysiga Daryeelaha iyo ururada kale ee bulshada.
- **Ka dhig xogtaada caafimaadka, sharciga, iyo tan maaliyadeed mid casri ah.** In aad qorshe samaysato haddii ay wax kugu dhacaan waxa ay hubin doontaa badbaadada qofka aad daryeesho waxa ayna ka hortagi kartaa walwalka aan loo baahnayn ee qoyska.



Kooxaha Taageerada

Ku biirista kooxda taageerada waxay noqon kartaa tallaabo muhiim ah oo lagu daryeelayo naftaada. Kooxaha taageerada waxay fursad weyn kuu noqon karaan inaad si xor ah u sheegto waxaad ku fikirayso oo aad u sheegto dadka kale ee ku jira xaaladaha isku midka ah. Xubnaha kale waxay soo jeedin karaan talooyin, sheekayn karaan sheekadooda, waxayna kaa caawin karaan inaad garato inaad ahayn ka kaliya ee dareemaya culays ama walaac. Haddi ay kooxuhu yihiin “cudur-gaar ah” ama ay diiradda saaraan daryeelka guud, waxay noqon karaan meel aad u fiican oo aad naftaada wax ku barato ama aad u hesho garab aad ku tiirsato jawi taageero leh.



Haddii aad maqasho qof leh, “Waxaan isku dayay koox taageero hal mar mana ay ahayn aniga...” tixgeli in koox kastaa ay gaar u tahay shakhsiyaadka ku lug leh. Ma jirto koox ku habboon dadka oo dhan mar kasta. Waxay u badan tahay inay jiri doonto koox ku habboon adiga iyo xaaladdaada. Haddii aadan awoodin inaad ka qaybgasho koox shaqsi ah, waxaa jira kooxo iyo boorarka fariimaha laga heli karo onlayn.

Haddii ay dhibaato kaa haysato codsashada caawimada, isku day talooyinkan:

- Weydii dadka inay ku caawiyaan siyaabo gaar ah sida cunto samaynta, qaadashada warqad dhakhtar kuu qoray, booqashada qofka aad daryeesho, ama u kaxaynta qofka wakhti gaaban.
- Isticmaal caawimada bixiyayaasha daryeelka guriga, barnaamijyada nasinta, daryeelka maalinta dadka waaweyn, iyo/ama adeegyada daryeelka deegaanka markaad u baahan tahay. Si aad u bilawdo helista ilaha kuu dhow, la xidhiidh **2-1-1 San Diego** (www.211sandiego.org), booqo website-ka daryeelka San Diego Union Tribune (www.caregiverSD.com), ama la xidhiidh **Xarunta Wicida Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida ee (800) 339-4661**.
- Haddii aad tahay mujaahid ama mid daryeesha, ilo badan ayaa laga yaabaa inay ku caawiyaan. Waaxda Mareykanka ee Arrimaha Veterans (VA) waxay leedahay website-ka Taageerada Daryeel bixiyayaasha VA oo ah www.caregiver.va.gov ama kala xiriir **Xafiiska Degmada San Diego ee Arrimaha Militariga iyo Ciidamada ee (858) 694-3222**.



QAYBTA #8: Fahamka Cudurka Alzheimers iyo Asaasaqa la Xidhiidha

- **Waxaad ka heli doontaa qaybtan:**
 - Ogaanshaha cudurka Alzheimers iyo asaasaqa la xidhiidha
 - Heerarka Cudurka Alzheimers
 - Dabeecadaha iyo Kiciyeyaasha Caadiga ah
 - Talooyin ku saabsan Isgaarsiinta iyo Maareynta Calaamadaha Dhaqanka
 - Tixgelinta Badbaadada
 - Talooyin loogu talagalay wax ka qabashada dabeecadaha caadiga ah inta lagu jiro marxaladaha waallida
 - Barnaamijka Guriga Igu Qaad
 - Qalabka Isgaarsiinta Wanaagsan
 - Talooyin ku saabsan Ka-hadalka Mawduucyada Adag
 - Talooyin lagula tacaalayo walbahaarka
 - Cudurka Parkinson, Alzheimers iyo waallida



Khubaradu waxay soo jeedinayaan in in ka badan 5 milyan oo Maraykan ah laga yaabo inay qabaan nooc ka mid ah waallida. Asaasaqa waa cillad maskaxeed oo aan dib loo celin karin oo si tartiib tartiib ah u saameysa xusuusta, xirfadaha fikirka, iyo ugu dambeyntii, awoodda lagu fuliyo hawlaha ugu fudud. In kasta oo astaamuhu si weyn u kala duwanaan karaan, dhibaataada ugu horreysa ee dad badani ogaadaan waa illoobidda taas oo aad u daran oo faragelinaysa nolol maalmeedka. Laga bilaabo 2015, in ka badan 84,000 San Diegans da'doodu tahay 55 iyo ka weyn ayaa lagu qiyaasay inay la nool yihiin nooc ka mid ah cudurka.

Nooca ugu badan ee asaasaqa ee dadka waaweyn waa cudurka Alzheimers; Waallida kale waxaa ka mid ah Lewy Body dementia, xanuunada hore ee hore, waallida xididdada dhiigga, iyo waallida ka timaada cudurka Parkinson iyo xanuunada la midka ah. Sababtoo ah nooca cudurka, waxay si gaar ah u noqon kartaa caqabad iyo walaac shakhsiyaadka siiya daryeelka qofka qaba cudurka Alzheimers ama ogaanshaha waallida la xiriirta.

Ma ogeyd?

Cudurka Alzheimers ayaa hadda ku jira kaalinta lixaad ee sababta dhimashada ugu badan ee Maraykanka iyo sababta saddexaad ee dhimashada ee California iyo San Diego County.

Ogaanshaha cudurka Alzheimers iyo asaasaqa la xidhiidha

Dhakhaatiirtu waxay samayn karaan qiimayn dhamaystiran si ay u go'aamiyaan in qofku uu suurto gal yahay inuu qabo cudurka Alzheimers ama waallida la xidhiidha iyo in kale. Tijaabooyinkan ayaa laga yaabaa in lagu celiyo si loo siiyo dhakhaatiirta macluumaadka ku saabsan sida xusuusta iyo shaqada garashada qofka ay u beddeli karaan waqti ka dib. Cudurka Alzheimers waxa kaliya oo si dhab ah loo ogaan karaa dhimashada ka dib, iyada oo la isku xidho tallaabooyinka kiliinikada iyo baaritaanka unugyada maskaxda ee baaritaanka meydka. Tijaabooyinka caafimaad ee hadda jira waxay eegayaan siyaabaha lagu baaro laguna ogaado cilladaha maskaxda ka hor inta aysan astaamuhu soo bixin.

Dadka qaba walaaca garashada naafada waa inay la hadlaan dhakhtarkooda si ay u ogaadaan in astaamahooda ay sabab u yihiin Alzheimers ama sababo kale sida istaroogga, burada, cudurka Parkinson, hurdo la'aanta, waxyeelada daawada, caabuqa, ama yaraanta fitamiin ama aan Alzheimers ahayn waallida. Qaar ka mid ah xaaladahan ayaa laga yaabaa in la daweyn karo oo ay suurto gal tahay in dib loo noqdo.

Haddii cilad-sheegashadu ay tahay cudurka Alzheimers, raadinta taageerada hore ee habka cudurka ayaa laga yaabaa inay gacan ka geysato ilaalinta shaqada maalinlaha ah in muddo ah, inkasta oo habka cudurka hoose aan la joojin karin ama laga noqon karin. Baaritaanka hore wuxuu kaloo u ogolaanayaa qoysaska inay qorsheeyaan mustaqbalka. Waxay daryeeli karaan arrimaha dhaqaalaha iyo sharciga, wax ka qabtaan arrimaha badbaadada ee iman kara, wax ku saabsan daryeelka xusuusta, iyo horumarinta shabakadaha taageerada. Intaa waxaa dheer, ogaanshaha hore ayaa dadka siinaya fursado waaweyn oo ay kaga qayb qaataan tijaabooyinka caafimaad ee tijaabiya daawaynta cusub ee suurtagalka ah ee cudurka Alzheimers.



Heerarka Cudurka Alzheimers

Iyadoo calaamadaha ugu horreeya ee cudurka Alzheimers ay ku kala duwan yihiin qof ilaa qof, iyo cudurku ku hormaro heerar kala duwan, heerarku waxay bixiyaan tilmaamo guud oo lagu fahmo horumarka cudurka Alzheimers. Waxaa muhiim ah in la xasuusto in cudurku si kala duwan u saameyn doono qof kasta, waqtiga lagu qaato marxalad kasta waa kala duwan yahay, qof walbana ma dareemo dhammaan calaamadaha cudurka Alzheimers.

Heerka hore: Heerka hore, dadku waxay la kulmi karaan isbeddello ku yimaada xusuusta muddada gaaban, waxay ku adkaan kartaa inay xusuustaan magacyada erayada, lumiyaan marar badan, ay ku dhibaanaa maaraynta lacagta iyo bixinta biilasha, ku celiyaan su'aalaha, waxay ku qaataan waqti dheer si ay u dhamaystiraan hawl maalmeedka caadiga ah oo muujiya shakhsiyadda iyo isbeddelka dabeecadda. Celceliska dhererka marxaladani waa 2-3 sano.

Heerka Dhexe: Heerka dhexe, dhaawacu wuxuu ku dhacaa meelaha maskaxda ee maamula luqadda, caqliga, habaynta dareenka, iyo fikirka miyirka leh. Dadka waxaa laga yaabaa inay dhib badan kala kulmaan isgaarsiinta ama raacitaanka taxanaha sheekada ama sheekada. Waxa laga yaabaa inay awoodi waayaan inay bartaan waxyaabo cusub, inay qabtaan hawlo badan oo ay ka mid yihiin xidhashada, ama inay la qabsadaan xaalado cusub. Intaa waxaa dheer, dadka marxaladan waxaa laga yaabaa inay la kulmaan fekerka dhalanteed, paranoia, oo laga yaabo inay u dhaqmaan si degdeg ah. Celceliska dhererka marxaladani waa 6-8 sano.

Heerka dambe: Heerka dambe, dhaawacu wuu sii socdaa inuu ku faafo maskaxda oo dhan taasoo keenta dhibaatooyin hor leh iyo atrophy maskaxda (yaraansho). Way ku adkaanaysaa dadku inay wada xidhiidhaan waxayna u baahan doonaan kaalmo buuxda oo ku saabsan hawlaha nolol maalmeedka (maydhashada, labiska, musqulaha, cunista, ambalaaska). Jidhku wuxuu bilaabaa inuu isu diyaariyo dhamaadka nololaha. Celceliska dhererka marxaladani waa 2-23 sano.



Cudurku wuxuu si kala duwan u saameyn doonaa qof kasta, waqtiga lagu qaato marxalad kasta waa kala duwan yahay, qof walbana ma dareemo dhammaan calaamadaha cudurka Alzheimers.

Dabeecadaha iyo Kiciyeyaasha Caadiga ah

Waa wax caadi ah in dadka waallida qaba ay muujiyaan isbeddellada dabeecadda iyo awoodda ay u leeyihiin inay la xiriiraan. Dabeecad badanaa waa nooc isgaarsiin waxaana laga yaabaa inay tahay isku day lagu muujinayo raaxo la'aan. Raadinta sababahan ama 'kiciyeyaasha' waxay kaa caawin karaan inaad garato baahiyaha ay muujinayaan dabeecadaha, sidaas darteed waxay kuu ogolaaneysaa inaad wax ka qabato dabeecadda ka hor intaysan kicin. Inkastoo sababaha dabeecadaha ay adkaan karto in la xalliyo, waxaa muhiim ah in aan la iska indha tirin dhibaataada, laakiin ogow baahida shucuureed ee qofka aad jeceshahay.

Dabeecadaha caadiga ah waxaa ka mid noqon kara:

- **Shucuur kacsan:** Qolka oo la koolkoolinaya, qallafsanaan, si fudud u xanaaqsan, qaylinaya
- **Gardarada:** Muranka afka ah, hanjabaada dadka kale, jidh ahaan wax u dhimaya naftiisa ama dadka kale
- **Mala-awaal:** Arag, maqal, ur, dhadhamin, ama dareen wax aan jirin
- **Khayaali:** Rumaynta wax run ah marka aanay ahayn
- **Paranoia:** Rumaynta dadka kale inay xadayaan ama been u sheegaan, iyagoo ku andacoonaya kuwa kale inay 'u soo baxayaan inay i helaan'
- **Jahwareer iyo illoobid:** Raadinta alaabta khaldan, kaydinta walxaha 'xajinta badbaadada,' kala soocida alaabta, dhigista alaabta meelo kale
- **Qorrax-dhaca:** Galab dambe ama fiidkii hore oo nasasho la'aan, xanaaq, ama jahawareer
- **Diidmada dhamaystirka Hawsha:** Diidmada samaynta nadaafadda shakhsi ahaaneed, wax cun, daawo qaadashada
- **Ku celcelinta:** Ku celcelinta wax ku celcelinta, ku celcelinta erayada, su'aalaha ama dabeecadaha



Kiciyeyaasha caadiga ah waxaa ka mid noqon kara:

- Xanuun, niyad-jab, cabsi, ama walbahaar
- Baahida aan la daboolin - sida gaajo, harraad, caajis, calool-istaag
- Nasasho yar ama hurdo yar
- Nigis wasakhaysan ama gaaban
- Isbeddel degdeg ah oo ku yimaadda meel caan ah, caadi ah, ama qof
- Isdhexgalka daawooyinka
- Caabuqa kaadi mareenka (UTI)
- Dareen khasaare ah - sida qofka waxaa laga yaabaa inuu seego xorriyadda wadista ama wehelka xaaska dhintay
- Qaylo badan ama jahawareer ama dad badan oo qolka ku jira
- Lagugu khasbo kuwa kale inay wax sameeyaan, sida maydhashada ama xasuusinta dhacdooyinka ama dadka
- Dareen kalinimo iyo la'aanta xiriir ku filan dadka kale

Talooyin ku saabsan Isgaarsiinta iyo Maareynta Calaamadaha Dhaqanka

- Sharaxaad gaaban bixi oo u ogolow wakhti dheeraad ah si loo fahmo.
- Xaqiiji dareenka ka dambeeya waxa qofka aad jeceshahay sheegayo.
- Iska ilaali inaad isticmaasho sabab, macquul, ama iska hor imaad.
- Adeegso kaftanka markaad awooddo. Samir iyo niyad sami.
- Ka caawi qofka aad jeceshahay inuu dhammaystiro hawlaha, adigoo weli tixgelinaya madax bannaanidooda iyo is-ixтираamkooda.
- Samee jadwal maalinle ah si qofka aad jeceshahay u ogaado marka ay waxyaalaha qaarkood dhici doonaan. Samee waqtiyo xasilloon maalintii, oo ay weheliso waxqabadyo.
- Meel u dhow ku hay walxaha la yaqaan iyo sawirada si aad uga caawiso qofka aad jeceshahay inuu dareemo ammaan badan.
- U xaqiiji qofkaga aad jeceshahay in isaga ama iyadu ay bedqabaan, oo aad halkaas u joogto inaad caawiso.
- Iska yaree buuqa, buuqa, ama tirada dadka qolka ku jira.
- Baro halka qofka aad jeceshahay uu wax ku qarin karo, ama ka iibsano karo nuqulo.
- Daar nalka oo xidh daahyada ama daahyada ka hor makhribka si loo yareeyo hadhyada.
- Weydii dhakhtarka haddii daawo loo baahan yahay si loo yareeyo ama looga hortago kicinta ama gardarada.
- Ha murmin.
- La kulan shakhsiyaad xaqiiqadooda.
- Muhiim ma aha in la saxo aragtida qofka aad jeceshahay ee xaqiiqada.
- Daar muusik xasilloon, akhri buug wanaagsan, ama socod wanaagsan samee.



Tixgelinta Badbaadada

Shakhsiyaadka la nool xusuusta khafiifka ah ee daciifnimada garashada waxay badiyaa noolaan karaan oo keligood ayaa looga tagi karaa si badbaado leh; si kastaba ha ahaatee, mar waxaa lagama maarmaan noqon doonta in qof la joogo qofka mar kasta si looga hortago dhaawac ama waxyeelo. Qorshaynta hore iyo ka hortagga dhaawaca waxay kordhin kartaa madax-bannaanida qofka. Haddii aad aragto qaar ka mid ah isbeddellada hoos ku taxan, tixgeli inaad qorshayso kormeer dheeraad ah, taageero, ama doorashooyin guri oo kale.

Waxay noqotay mid adag:

- U qaado daawooyinka si guul leh oo badbaado leh
- Dukaanka raashinka, diyaari cuntada, bixi biilasha, ilaali nadaafadda guriga iyo dayactirka guriga
- Isticmaal teleefoon, telefshan, ama tignoolajiyada kale
- Xusuusnow lambarka taleefoonka hadda ama cinwaanka guriga
- Xusuusnow inaad damiso sigaarka, dami dabka ama foornada, xidho ama aad ilaaliso guriga
- Cun cunto isku dheeli tiran oo cab xaddi ku habboon oo biyo ah
- Garsoor heerkulka ku habboon ee labbiska ama isticmaalka kulaylka

Qofka aad jeceshahay wuxuu la kulmay:

- Dareen walwal, walaac, go'doon, iyo kalinimo
- Fikirka aan qarsoonayn, dhalanteedka, dhalanteedka, gardarada, ama fikradaha isdilka
- Ahaanshaha dhibbanaha khayaanada, teleefishannada, ama dembi
- Lumay markaad socoto iyo/ama baabuur wadid, ama inta badan jahawareerto
- Miisaanka dhimista ama korodhka iyo/ama xayawaankooda ayaa leh miisaan lumis ama korodh

Adiga, daryeelahoodu ahaan, waxaad ogaanaysaa:

- Waxay wacaan kuwa kale si joogto ah ama booliiska waxaa u yeeraya deriska
- Alaabooyin ayaa ka maqan guriga hareerihisa
- Qofka aad jeceshahay wuxuu leeyahay nabaro dahsoon, xagtimo, ama calaamado aan caadi ahayn
- Qofka aad jeceshahay si joogto ah ayaa guriga looga soo xiraa
- Daryeelka shakhsi ahaaneed/nadaafadda waa la dayacay; Qofka aad jeceshahay wuxuu xidhaa dhar isku mid ah mar kasta
- Gaadhigoodu waxa uu leeyahay jeexjeexyo ama xagtin cusub ama waxa ay sameeyaan khaladaad badan oo wadista

Talooyin loogu talagalay wax ka qabashada dabeecadaha caadiga ah inta lagu jiro marxaladaha waallida

Dabeecadaha aad la kulmi karto inta lagu jiro marxaladaha hore ee waallida:

Walaacyada xusuusta muddada gaaban

- Isku day inaad isticmaasho sawiro si aad u xasuusid shakhsiyaadka xidhiidhada iyo meelaha muhiimka ah.
- Haddii xusuusta qofka ay diiradda saarto waqti gaar ah oo noloshiisa ah, la hadal oo weydii su'aalo ku saabsan wakhtigaas.
- Isticmaal qalabyada xusuusta, sida qoraallada, saacadaha, jadwaladaha, ama sawirrada, haddii ay habboon tahay.

Ku celcelinta

- Waa muhiim in la sabro. Ku qanci qofka cod deggan oo taabasho dabacsan. Maskaxda ku hay in qofku uusan dib u xasuusan karin inuu mar hore waydiiyay su'aasha ka hor.
- Guud ahaan waxtar ma leh in la tilmaamo in qofku uu ku celcelinayo.

Dabeecadaha aad la kulmi karto inta lagu jiro marxaladaha dhexe ee waallida:

Shakiga iyo Dhalanteedka

- Iska ilaali inaad la doodo shakhsiga. Ha la qaybsadaan waxa ay tabanayaan oo ha garteen dareenkooda.
- Bixi sharraxaad fudud si aadan qofka uga badin.
- Isku day inaad beddesho diiradda qofka adigoo waydiisanaya caawinta hawl-qabadka ama ka qayb qaadashada hawl.

Mala-awalka

- U jawaab si deggan, taageero leh oo qir dareenka ka dambeeya dhalanteedka. Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad tiraahdo, "Waxay u egtahay inaad walwalsan tahay' ama 'waan ogahay in tani ay kugu cabsi galinayso."
- Wax ka beddel deegaanka adigoo dhegaysanaya dhawaaqyada laga yaabo in si khaldan loo fasiro ama iftiiminta hadh, milicsi, ama qallooc ku soo jeediyo sagxadaha sagxadaha ama gidaarada.

Dabeecadaha aad la kulmi karto inta lagu jiro marxaladaha dambe ee waallida:

Gardarada iyo Cadhada

- Isku day inaad aqoonsato waxa qofka ku kiciyay. Wax ma keenay falcelintan?
- Hubi in aanu qofku xanuun dareemayn ama aanu dareemayn raaxo-darro.

Qorrax-dhaca (kacsanaanta qaybta dambe ee maalinta)

- Jadwal u samee hawlaha sida safarada iyo qubayska subaxda ama galabnimada hore marka qofka waallida qaba uu aad u feejigan yahay.
- Inta ugu badan ee suurtoogalka ah, dhiiri geli jadwalka joogtada ah ee hurdada, cuntada, iyo hurdada.

Wixii talo soo jeedin ah, booqo <https://www.alz.org/>.

Barnaamijka Guriga Igu Qaad

Lumintaanka waa cabsi waxayna noqon kartaa khatar; gaar ahaan qofka la nool waallida, ootisimka, ama xaaladaha kale ee garashada. Barnaamijka Guriga I Qaado waa diiwaan loogu talagalay shakhsiyaadka ay ku adkaato la xiriirida ama helidda jidkii ay ku soo guryo noqon lahaayeen.

Waxaad u saxiixi kartaa qofka aad jeceshahay barnaamijka guriga igu qaado adiga oo la xiriiraya khabiirka ka hortagga dambiyada deegaankaaga ee xarumaha roondada ee soo socda:

- 4S beerta
- Alpine
- Borrego Springs
- Boulevard
- Campo
- Dulzura
- Fallbrook
- Xeebta Imperial
- Julian
- Lakeside
- Geed liin
- Xeebta Waqooyi
- Dooxada Pine
- Poway
- Ramona
- Ranchita
- Rancho San Diego
- San Marcos
- Santee
- Xarunta Dooxada
- Vista

Si aad qof ugu qorto diiwaanka, soo gudbi sawir, oo ay la socdaan macluumaadka sharraxa iyo xiriirka onlaynka ah www.sdsheiff.net/tmh. Hay'adaha fulinta sharciga ee ka qaybgalaya waxay heli doonaan macluumaadka muhiimka ah ee ku saabsan qofka diiwaangashan haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah.

Maxaan sameeyaa haddii qofkayga la waayo?

Isla markiiba wac 911 oo u sharax in qofka aad jeceshahay uu leeyahay waallida ama naafo kale. Haddii ay ka diiwaangashan yihiin Guriga I qaado, hubi inaad sidoo kale ogeysiiso soo diraha.

Sidee tani u caawin doontaa?

Macluumaadka ku saabsan muuqaalkooda jireed, meelaha ugu badan ee ay tagi lahaayeen, iyo sidoo kale kiciyayaasha iyo farsamooyinka kicinta ayaa loo diri doonaa dhammaan sharci fulinta aagga si ay u raadiyaan qofka maqan.



Qalabka Isgaarsiinta Wanaagsan

Naxariista iyo fahamka, waxaan ku hagaajin karnaa tayada noloshu saaxiibadayada iyo deriska la nool waallida.



Talooyinka soo socda iyo xasuusinta ayaa ku caawin kara:

1. Waallida waxay keentaa isbeddel ku yimaada fikirka, xusuusta, caqliga, iyo dhaqanka; fadlan samir.
2. Markaad la hadlayso qof waallida la nool, si tartiib ah uga soo dhawaado xagga hore, isticmaal jumlado fudud, oo wakhti ku filan u sii jawaab.
3. Haddii qofku aanu heli karin kelmadda saxda ah, ku dhiiri geli isgaadhsiinta muuqaalka sida dhaqdhaqaaqyada ama sawirrada. Isku day inaad qiyaasto ereyga saxda ah.
4. Marka wax walba oo kale ay ku guuldareystaan, dhoola cadeynta saaxiibtinimo ayaa wax weyn ah.

Kaarka Talada

Kuwa la nool waallida waxaa laga yaabaa inay leeyihiin xirfado isgaarsiineed oo xaddidan, taasoo ka dhigaysa isdhexgalka bulshada mid adag. Kooxda Saaxiibtinimada waallida waxay soo saareen kaarar isgaarsiineed si aad u isticmaasho marka aad bulshada kula dhex jirto wehel waallida qaba. Kaarku waxa uu leeyahay talooyin iyo xasuusin ku saabsan sida loola macaamilo qofka waallida qaba.

Saaxiibkay waxa uu la nool yahay waallida.

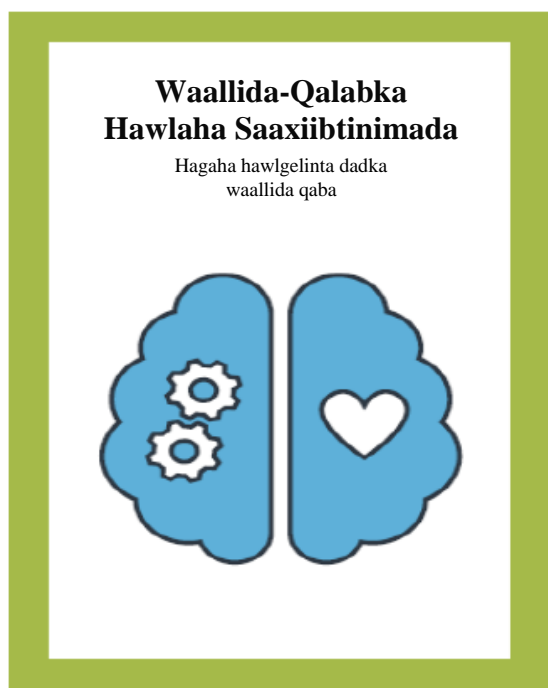


Fahamkaaga waa la mahadiyay!

Fadlan u fur talooyin isgaarsiineed iyo xusuusin.

Si aad u soo dejiso nuqul ka mid ah kaadhka caarada oo aad daabacan karto, ama aad ugu biirto Kooxda Asallida-Friendly, booqo: www.LiveWellSD.org/DementiaFriendly

Waallida-Qalabka Hawlaha Saaxiibtinimada



- Qalabka Waallida-Friendly Activities Toolkit wuxuu bixiyaa agab, hagitaan, iyo fikrado waxqabadyo si loo caawiyo kuwa waallida qaba inay ku hawlan yihiin.
- Dhaqdhaqaaqyada qaar ayaa laga yaabaa in loo isticmaalo si hal-hal ah, kuwa kalena waxay ku haboonaan karaan kooxo yaryar.
- Qalabkani waxa uu soo bandhigayaa “habdhaqanka saaxiibtinimada waallida,” ama siyaabaha sida ugu wanaagsan loola xidhiidho loona taageero kuwa waallida qaba. Marka la codsado muraayad-saaxiibtinimo ee hawlaha iyo isdhexgalka, isgaarsiintu wuu fiicnaan doonaa, niyad-jabka ayaa laga yaabaa inuu yaraado, iyo wakhtiga la wada qaatay wuxuu noqon doonaa mid xiiso leh.
- Si aad u gasho nooca pdf ee la soo dejisan karo ee Qalabka, booqo: <http://www.LiveWellSD.org/DementiaFriendly>

Agabkaan waxaa kuu keenay Kooxda Age Well San Diego Dementia-Friendly.

Noqo saaxiib asaasaqa

Ogow wax badan oo ku saabsan waxa ay tahay in lala noolaado waallida oo u beddel fahamkaaga ficil adiga oo ka qayb galaya aqoon-is-weydaarsi 60-daqqi ah! Waxaad ku noqon kartaa saaxiib asaasaqa ah adigoo iimayl u soo diraya AISAlzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov wixii tafaasiil dheeraad ah.

Talooyin ku saabsan Ka-hadalka Mawduucyada Adag

In kastoo in lagala hadlo qof la jecel yahay wax ku saabsan waallida iyo saamaynta ay ku leedahay noolal maalmeedkooda ay adkaan karto, haddana waxaa muhiim ah in sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah loo yeesho wada-hadalladan. Horey u sii qorshee sida aad u hagi lahayd dooda natiijo wanaagsan. Ku celceli waxaad dhihi doonto iskuna day in aad dabciso intii suurtoogal ah. (Si aad u hesho talooyin dheeraad ah, **eeg bogga 34 iyo 35.**) Hoos waxa aad ka heli kartaa xoogaa talooyin wada hadal ah.

Aadista dhakhtarka:

- U sheeg qofka aad jeceshahay: “Waxaan arkaya inaad illoweyso waxyaabo badan waayadan dambe. Aan kala hadalno dhakhtarka si aan u aragno waxaan sameyn karno.”
- Soo jeedi in lagu lammaaniyo safarka dhakhtarka oo leh bannaanbax raaxaysan.
- Isticmaal luqad wanaagsan. U xaqiiji qofka aad jeceshahay in aad rabto inaad diirada saarto waxay samayn karaan, halkii ay ka ahaan lahaayeen waxaa aanay awoodin.
- Kula tali qofka aad jeceshahay inuu ka faa'iidaysto Booqashada Fayoqabka Sannadlaha ee Medicare ee bilaashka ah oo u soo jeedi inaad cunto u baxdo ka dib.

Go'aaminta goorta la joojinayo baabuurka:

- Muuji welwelkaaga ku saabsan isbeddelka xirfadaha wadista ee aad aragtay.
- Isku day wada hadalka degdega ah: “Ma doonaysaa inaad ogaato haddii aan wax isbeddel ah ku arkay wadistaada?”
- U sheeg qofka aad jeceshahay: “Waan ogahay inaad doonaynin inuu shil dhaco - ama adiga ama qof kale uu ku dhaawacmo.”
- Bixi doorashooyin kale oo gaadiid, **eeg bogga 22.**

Samaynta qorshooyin sharci iyo maaliyadeed:

- Sharax in aad tan ku wada jirtaan iyo in samaynta qorshayaasha ay caawiso hubinta in qofka aad jeceshahay lagu daryeelo siyaabaha uu rabo.
- Adkee in awaamiirta caafimaadka iyo dukumeentiyada la xiriira ay tahay in qof walba uu buuxiyo marka uu sii weynaado.
- U sheeg qofka aad jeceshahay: “Marka la sameeyo dhammaan waraaqaha lagama maarmaanka ah hadda, waxaan ku nasan karnaa oo aan diiradda saari karnaa inaan waqti ku wada raaxaysanno. Aad bay u adkaan lahayd in la sameeyo qorshe marka dhibaato jirto.”
- Mawduucyadan kala hadal sheeko xiriir ah maxaa yeelay waxay noqon karaan kuwo adag oo adag.
- Ka qayb gal khubaro iyo xubnaha qoyska haddii loo baahdo.
- Wixii macluumaad dheeraad ah, **eeg bogga 37.**

Talooyin lagula tacaalayo walbahaarka

Daryeel-bixintu waxay noqon kartaa mid xad dhaaf ah. Waxay wax weyn u dhimi kartaa caafimaadkaaga jidhka iyo maskaxda, oo ay la socoto dhaqaalaha qoyska. Fiiri boggaga 50 iyo 51 wixii tafaasiil ah ee ku saabsan muhiimada is-daryeelka.

Waa kuwan qaar ka mid ah talooyin dheeraad ah:

- Hayso joornaal maalinle ah. Qor ama sawir si aad u muujiso sida aad dareemayso iyo waxa maskaxdaada ku jira.
- Soo deji oo isku day abka meditation sida Headspace ama Calm. Waxa jira qaar badan oo diyaar u ah taleefankaaga gacanta. Qaar waa bilaash.
- Jimicsi samee. Ma aha inay noqoto wax adag ama rasmi ah. Samee waxa kugu habboon. Tusaale ahaan, waxaad aadi kartaa socod ama waxaad ku tababaran kartaa yoga.
- Si toos ah gurigaaga uga soo qaado xiisado Dareemida Fiican oo bilaash ah. Wixii macluumaad dheeraad ah, **eeg bogga 46.**
- Banaanka fadhiiso oo qoy qorraxda iyo dabeecadda. Neef dheer qaado.

Wixii macluumaad dheeraad ah, eeg bogga 17 iyo 18.



Ururka Alzheimers - (800) 272-3900 ama www.alz.org/sandiego

Cutubka maxaliga ah ee Ururka Qaranka ee Alzheimers waxa uu bixiyaa adeegyo sida: barnaamijyo waxbarasho, Khadka Caawinta ee shaqeeya 24 saacadood maalintii/7 maalmood usbuucii, macluumaadka khayraadka, koox taageero daryeel bixiye telefoon, iyo boorarka fariinta bulshada online.

Alzheimer's San Diego - (858) 492-4400 ama www.alzsd.org

Alzheimer's San Diego waxay bixisaa barnaamijyo iyo adeegyo cusub oo kala duwan, oo ay ku jiraan: fasallo iyo aqoon-is-weydaarsiyo daryeel-bixiyeyaasha, taageerada iyo kooxaha wada-hadalka, macluumaadka kheyraadka, hagidda khubarada asaasaqa xirfadleyda ah, hawlaha bulshada, iyo daryeelka nasinta.

Xarunta Kheyraadka Daryeel bixiyaasha Koonfurta - (800) 827-1008 ama www.caregivercenter.org

SCRC waxay siisaa adeeg bixiyayaasha qoyska kharash la'aan, oo ay ku jiraan: latalinta qoyska/adeegyada maaraynta kiisaska, la-talinta muddada-gaaban, la-talinta sharciga/maaliyeed, waxbarashada iyo tababarka, kooxaha taageerada, iyo daryeelka nasinta.



Cudurka Parkinson

Parkinson's waa cillad habdhiska dareenka oo horumarsan oo saameeya dhaqdhaqaaqa. Calaamaduhu inta badan way ku kala duwan yihiin hal qof ilaa qof kale waxaana ka mid noqon kara isku-darka gariir jidhka ah, lugaha adag, dhibaatooyinka dheelitirka, iyo gaabis dhaqdhaqaaqa. Calaamadaha kale ee suurtagalka ah waxaa ka mid ah far yar oo qoraal ah iyo muujinta wejiga oo yaraatay.

Sababta cudurka ayaa weli ah mid aan la garanayn, laakiin cilmi-baarayaashu waxay aaminsan yihiin in laga yaabo inay tahay isku-dhafka deegaanka iyo hab-nololeedka, oo ay la socdaan hiddo-wadaha. Ma jiro daawo la garanayo. Daawaynta sida caadiga ah waxaa ku jira isku-dar daawo, jimicsi, iyo daawaynta hadalka iyo jirka. Iyadoo Parkinson laftiisu aanu ahayn mid dilaa ah, dhibaatooyinka ka yimaada cudurku waxay noqon karaan kuwo halis ah.

Ma ogeyd?

- Cudurka Parkinson wuxuu saameeyaa qiyaastii 1 milyan ilaa 1.5 milyan oo Mareykan ah, iyadoo 50,000 ilaa 60,000 xaaladood oo cusub la soo sheego sanadkii.
- Inta badan dadka laga helay cudurka Parkinson ayaa ka weyn 65 iyo qiyaastii 60 boqolkiiba waa rag.
- Waa labaad ee Alzheimers oo ah cudurka neurodegenerative ee ugu badan ee Maraykanka.

Parkinson, Alzheimers, iyo waallida

Inta badan dadka qaba cudurka Parkinson ayaa aakhirka yeesha xoogaa garasho la'aan ah, laakiin garasho la'aanta inta badan ma muuqato ilaa heerarka dambe ee cudurka. Naafadan waxaa lagu gartaa fekerka gaabis ah, oo ay weheliso adkaanta iska caabinta dareenka, iyo isku darka fikradaha fikrad ama qorshe cusub.

Fikirka oo yaraada waxay u keeni kartaa dhibaatooyin waaweyn dadka qaba cudurka Parkinson, taasoo adkeyneysa ka qayb qaadashada wada hadalka. Waxay sidoo kale u muuqan karaan inay luminayaan xiisaha agagaarkooda, iyagoo abuuraya aragtida awoodda fikirka lumay.



13 Talooyin loogu talagalay Daryeel-bixiyeyaasha

- Wax yar ka dib marka qofka aad jeceshahay helo cudurka, kala hadal sida aad ula wadaagi lahayd warka qoyska iyo asxaabta.
- Ku biir kooxda taageerada cudurka Parkinson ee aaggaaga.
- Kala hadal daryeel bixiye Parkinson oo khibrad leh. Waxay ku siin karaan aragti iyo dammaanad.
- U diyaargarow talooyin badan oo si wanaagsan loogu talo galay asxaabta iyo qoyska kuwaas oo laga yaabo inay kor u qaadaan 'daaweynta mucjisada' ee ay ku arkeen internetka ama meelo kale.
- Kala hadal qofka aad jeceshahay si daacad ah marka ay dhab ahaantii rabaan ama u baahan yihiin caawimaad. Daryeel-bixiye mararka qaarkood waxa uu qaataa mas'uuliyado uu qofka Parkinson qabo qaban karo.
- Naftaada wax ka baro cudurka iyo sida uu u socdo.
- Ka qaybgal ballamaha caafimaadka qofka aad jeceshahay. U diyaargarow inaad waydiiso su'aalo oo u doodo baahidooda.
- La qabso ama wax ka beddel guriga si uu ammaan u noqdo oo loo heli karo.
- La soco wixii caymis ah iyo arrimaha kale ee la xiriira daryeelka caafimaadka.

Parkinson, Alzheimers, iyo waallida

13 Talo oo loogu talagalay Daryeel-bixiyeyaasha (sii wad)

- Hubi in daawooyinka la qaatay.
- U fiirso isbeddelada calaamadaha, kartida, iyo niyadda. Dhammaan waxaa saameyn kara isbeddelka daawada ama daaweynta.
- Ka faa'iidayso adeegyada daryeelka nasinta si aad uga hortagto gubasho.
- Ka taxadar wanaaggaaga jir iyo maskaxeed.



Wixii agab dheeraad ah:

- Ururka Parkinson ee San Diego - (858) 999-5671 ama www.parkinsonsassociation.org
- Parkinson's Foundation - (800) 473-4636 ama www.parkinson.org (866) 358-0285
- Davis Phinney Foundation for Parkinson's - ama davisphinneyfoundation.org
- American Parkinson Disease Association - (800) 223-2732 ama www.apdaparkinson.org

QAYBTA #9: Daryeelida Qof La Nool Caqabado Caafimaadka Maskaxda ah

- Waxaad ka heli doontaa qaybtan:
 - Caawinaad wada raadis
 - Taageerada Caafimaadka Maskaxda

Xanuunada dhimirku waa xaalado caafimaad oo khalkhal galin kara fikirka qofka, dareenka, niyadda, awooda xidhiidhinta dadka kale, iyo shaqada maalinlaha ah. Waxa jira in ka badan 200 oo nooc oo xanuunka dhimirka ah waxaana ka mid ah xanuunada welwelka kala duwan, khalkhal xagga niyadda ah, khalkhal cunto, iyo xanuuno nafsiiyeed iyo kuwo kale. Waxay saameeyaan dadka da' kasta ah waxayna inta badan keenaan hoos u dhac ku yimaada awoodda wax ka qabashada baahiyaha caadiga ah ee nolosha. Way adkaan kartaa in daryeel la siiyo shakhsiyaadka qaba xanuunka dhimirka maadaama xaalad kasta oo caafimaadka dhimirka ahi ay la timaado caqabado iyo calaamado u gaar ah xanuunka.

Marka saaxiib ama xubin qoyska ka mid ah ay ku dhacdo xaalad caafimaad maskaxeed, waa muhiim inaad ogaato inaad keligaa ahayn daryeelehooda. Fikirka khaldan ee dad badan ayaa ah in xanuunada maskaxdu ay naadir yihiin marka, dhab ahaantii, ay yihiin kuwo caadi ah oo baahsan. Qiyaastii 26% dadka Maraykanka ah ee da'doodu tahay 18 iyo ka weyn - qiyaastii 1 ka mid ah 4tii qaangaar ah - waxay la kulmaan xanuunka dhimirka ee la ogaan karo sannadkii la soo dhaafay. Shakhsiyaadka qaarkood waxay la kulmi doonaan in ka badan hal xanuun maskaxeed waqti go'an.



Caawinaad wada raadis

Caqabadaha caafimaadka dhimirku maaha oo kaliya inay saameeyaan shakhsiga, laakiin inta badan sidoo kale goobahooda bulsheed - deriskooda, dadka ay wada shaqeeyaan, asxaabta, iyo kuwa kale ee bulshada dhexdeeda ah. In kasta oo uu baahay cudurka dhimirku, ceebaynta ku xeeran arrimaha caafimaadka hab-dhaqanka waxay dadka ka celin kartaa inay raadsadaan caawimo ama u sheegaan kuwa ay jecel yihiin. Xubnaha qoyska iyo daryeelayaasha ayaa door weyn ka ciyaara caawinta iyo taageeridda shakhsiyaadkan.

Xanuunada dhimirka waa la daweyn karaa. Dadka laga helo jirro maskaxeed oo halis ah waxay la kulmi karaan nafis calaamadahooda iyagoo si firfircoon uga qayb qaadanaya qorshaha daaweynta. Daryeel-bixiyayaashu waxay gacan ka geysan karaan abuuritaanka qorshahan oo ay la shaqeeyaan qofka ay jecel yihiin si ay u sahamiyaan daaweynta nafsaaniga ah ee bulshada (sida ku habboon) sida daaweynta dabeecadda garashada iyo daaweynta dadka dhexdooda, iyo sidoo kale inay ku xidhmaan kooxaha taageerada asxaabta deegaanka iyo adeegyada kale ee bulshada si ay uga caawiyaan soo kabashada.

Shakhsiyaadka la nool caqabadaha caafimaadka dhimirka iyo daryeelayaashooda waxaa lagu dhiirigelinayaa inay wacaan **Khadka Helitaanka iyo Xasaradaha ee Degmada San Diego (888) 724-7240** haddii ay u baahan yihiin qof ay la hadlaan iyo/ama haddii ay rabaan inay wax ka bartaan barnaamijyada iyo adeegyada ay heli karaan. Xirfadlayaasha la tababaray waxay ka shaqeeyaan khadka ka hortagga/hortagga 24 saacadood maalintii/7 maalmood usbuucii waxayna ka caawiyaan dadka deegaanka inay aqoonsadaan oo ay maraan ilaha caafimaadka habdhaqanka ee gaarka u ah gobolkayaga.

Talooyin loogu talagalay daryeelayaasha shakhsiyaadka qaba cudurka dhimirka:

- Soo hel oo ka qayb qaado xiisadaha waxbarashada si aad u ogaato macluumaadkii ugu dambeeyay iyo/ama daawaynta ku saabsan qofka aad jeceshahay xaaladiisa caafimaad ee gaarka ah.
- La dhis xidhiidh bixiyaha daawaynta qofka aad jeceshahay. Waa muhiim inaad dareento inaad si qarsoodi ah u wadaagto macluumaadka iyo inaad si qarsoodi ah uga wada hadashaan welwelka.
- Isticmaal caqiido kasta ama xidhiidhaha ruuxiga ah. Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa shakhsiyaadka leh caqabadaha caafimaadka dhimirka inta badan waxay aaminsan yihiin xubin ka mid ah kaniisadda ama sunagogga ay ka tirsan yihiin. Machadyo badan oo iimaan iyo ruuxi ah ayaa leh kooxo taageero ah ama wasaaradaha caafimaadka dhimirka.
- La hadal dadka kale ee ku dhex maraya safar daryeel la mid ah. Tani waxay noqon kartaa iyada oo loo marayo qof-qof ama koox taageero online ah. La hadalka qof fahmaya waxa aad ku sugan tahay waxa laga yaabaa in ay culayska ka saarto labada dhinacba. Caawinta dadka kale waxay kicisaa mahadnaq, cilmi-baadhistuna waxay ogaatay in tani ay si dabiici ah noogu beerayso caafimaad iyo farxad gudahayaga.

**Ma
ogeyd?**

Haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah oo ku xidhan ogaanshaha qofka aad jeceshahay, waxaad wici kartaa **9-1-1** oo aad si gaar ah caawimo uga codsan kartaa **Kooxda Ka Jawaabista Degdegga ah ee Dhimirka (PERT)**. PERT waxay lammaane u tahay daaweeyayaasha caafimaadka dhimirka ee shatiga leh oo leh sharci fulinta. Xubnaha PERT waxaa si gaar ah loogu tababaray inay qiimeeyaan xaaladaha oo ay qiimeeyaan xaaladda iyo baahiyaha caafimaadka maskaxda ee qofka.

Taageerada Caafimaadka Maskaxda

Ilaha Deegaanka:

- Isbahaysiga Qaranka ee Xanuunka Dhimirka (NAMI) San Diego - **(800) 523-5933**
- Xeebta Waqooyi ee NAMI - **(760) 722-3754** (ma ahan khadka dhibaata)
- Caafimaadka Dhimirka Ameerika ee Degmada San Diego - **(619) 543-0412**
- La xidhiidh San Diego Access & Line Crisis **(888) 724-7240** ama booqo www.livewellsd.org/checkyourmood si aad u hesho liis dhamaystiran oo ah ilaha gobolka

Khadadka Noolasha Qaranka:

- Khadka Nololeed ee Ka Hortagga Is-dilka Qaranka - **(800) 273-8255**
- Ku Xadgudubka Maandooriyaha iyo Maamulka Caafimaadka Dhimirka (SAMHSA) Khadka Caawinta Qaranka - **(800) 662-4357**
- Khadka qalalaasaha ee Veterans - **(800) 273-8255**, ka dibna **taabo 1**
- Mashruuca Trevor: Trevor Lifeline - **(866) 488-7386**

QAYBTA #10: Dhamaadka Daryeelka Nolosha

- **Waxaad ka heli doontaa qaybtan:**
 - Daryeelka Xanuunka Daran
 - Daryeelka Hospice-ka
 - Samaynta Qabanqaabada Ugu Dambeyso
 - Talaabooyinka La Qaado Waqtiga Dhimashada

Daryeelka Xanuunka Daran

Daryeelka Palliative waa nooc gaar ah oo daryeel caafimaad ah kaas oo ka caawiya bukaanada qaba jirro joogto ah ama halis ah inay dareemaan nafis xanuunka, calaamadaha, iyo walbahaarka shucuureed. Daryeelka palliative waa daryeel raaxo leh oo la maamuli karo wakhti kasta inta lagu jiro muddada xanuunka. Hadafka daryeelka palliative waa in kor loo qaado tayada nolosha bukaanka iyo qoyska labadaba. Daryeelka palliative wuxuu ku habboon yahay da' kasta iyo marxalad kasta oo jirro daran. La hadal dhakhtarkaaga haddii aad u malaynayso in daryeelka palliative uu ku caawin karo.



Daryeelka Hospice-ka

Daryeelka Hospice waa nooc gaar ah oo palliative ah oo loo isticmaalo bukaanada aan hadda raadin daawaynta. Medicare, Medi-Cal iyo shirkadaha caymiska gaarka loo leeyahay intooda badan waxay bixiyaan daryeelka hospice mar uu takhtarku go'aamiyo in bukaanku leeyahay ilaa lix bilood ama ka yar si uu u noolaado. Iyadoo loo marayo maaraynta xanuunka, xakamaynta calaamadaha, iyo cabbirada raaxada, kooxda daawadu waxay siisaa taageero bukaanka iyo qoyska gurigooda. Daryeelka hospice sidoo kale waxaa lagu bixin karaa xarumaha kalkaalinta ee xirfada leh, tas-hiilaadka nololeed ee la caawiyay, iyo goobaha isbitaalka. Hospice waxay kaa caawin kartaa fududaynta culayska daryeelka qof la jecel yahay. Hospice waxay diiradda saartaa sharafta, raaxada, iyo ixtiraamka dhamaadka nolosha. Taageerada murugada waxaa la bixiyaa ka dib marka qofka aad jeceshahay uu dhinto, iyadoon loo eegin in qof uu daryeel ka helay hay'adda hospice. Qoysasku waxay dooran karaan wakaalada ay doorbidayaan hospice. Wixii macluumaad dheeraad ah, weydii daryeel bixiyahaaga ama tixraac website-ka Hay'adda Hospice iyo Palliative Care Organisation: www.nhpco.org.

Samaynta Qabanqaabada Ugu Dambeyso

Waxyaabaha laga yaabo inaad rabto inaad ka hadasho waxaa ka mid ah:

- Qofku ma rabi lahaa in la aaso ama la gubo? Xagee lagu aasi lahaa? Haddi la doorto gubista, maydadka ayaa lagu soo celin lahaa qoyska iyaga oo qashin ku jira, oo xabaalo lagu aasayaa, ama badda lagu kala firdhiyey?
- Doorashada sanduuqa, saxarada, goobta xabaasha, iyo/ama qolka meydka ee hore waxay kaa caawin kartaa yaraynta walbahaarka go'aan qaadashada adiga oo ka murugaysan khasarihii dhawaa.
- Adeeg nooc ee ah ayaa la door bidaa? Qofka iyo qoysku ma door bidi lahaayeen ubax ama deeq sadaqo ah?
- Qofka aad jeceshahay mar hore ma sameeyay qorshe ama ma horay u bixiyay wax adeeg aaska?
- Qofka aad jeceshahay ma yahay deeq bixiye xubin? Ma rabaan inay jidhkooda ugu deeqaan cilmi-baadhis caafimaad?

Tixgeli miisaaniyada iyo kharashaadka ku jira marka aad go'aan samaynayso. Kharashyada waxaa laga yaabaa in horay loo bixiyo ama la sii ogaado. Haddii uu qofku ahaa mujaahid ama xaaskii mujaahid, qarashyada xabaalaha qaarkood waxa laga yaabaa in ay daboolaan Maamulka Ciidanka Halgamiyadda.

Qoysas badan ayaa u arka inay waxtar leedahay inay qof ay jecel yihiin kala hadlaan waxyaabo gaar ah oo ku saabsan adeegga aaska iyo aaska ama gubashada. Waxay noqon kartaa mawduuc aan raaxo lahayn, laakiin marka hore loo sii wada hadalka, qoysku waxay la kulmaan walaac yar wakhtiga dhimashada. Waxa laga yaabaa inay ku raaxaysato qofka inuu ogaado inay ka wada hadleen rabitaankooda kuwa ay jecel yihiin.

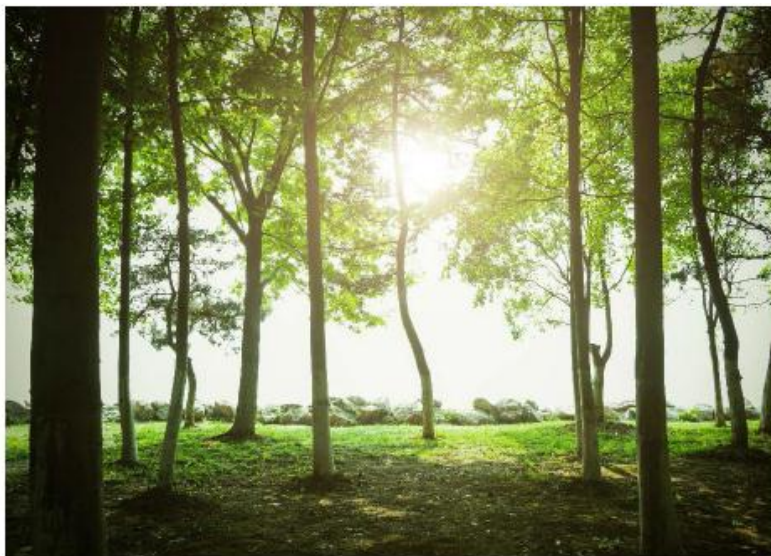


Talaabooyinka La Qaado Waqtiga Dhimashada

Waxaa loo baahan yahay in si sharci ah loogu dhawaaqo dhimashada. Tan waxaa samayn kara takhtar ama kalkaalisada hospice. Haddii uu qofku ku dhinto guriga isaga oo aan haysan daryeel isbitaal, waxaad u baahan doontaa inaad wacdo **9-1-1**.

Dhakhaatiirta caafimaadka ayaa isku dayi doona dib u soo kicinta wadnaha sambabada (CPR) ilaa aad haysatid amarrada “Dib ha u soo noolayn” (DNR). Kadib maamulida CPR-da, kalkaalisada caafimaadku waxay qofka aad jeceshahay geyn doonaan qolka degdega ah si uu takhtar u sameeyo cadeynta sharciga ah ee dhimashada.

Wakiilka sharciga ah ama qaraabada xigta ayaa noqon doona kan masuulka ka ah qabanqaabada kama dambaysta ah.



Talaabooyinka Xiga

- Dooro qolka meydka marka uu baaraha caafimaadka ama bixiyaha hospice ku siiyo ogolaanshaha qofka aad jeceshahay la sii deyn karo.
- Go'aanso nooca adeegyada aad yeelan doonto - gubasho, aas dhaqameed, ama qabanqaabada suurtagalka ah ee gobol kale.

Nolasha Daryeelka Kadib

Maalmaha, toddobaadyada, iyo bilaha ka dib marka qofka aad jeceshahay uu dhinto, waxaa laga yaabaa inaad la kulanto shucuur kala duwan. Waxay u badan tahay in ay jirto murugo ku saabsan luminta xiriir muhiim ah. Xusuusashada waqtiyada farxadda, la xiriirida dadka kale si ay u taageeraan, ama ka qayb qaadashada kooxda taageerada murugada waxay bogsiin kartaa dad badan. Si kastaba ha ahaatee, marka laga soo tago dareenka murugada, waxa kale oo aad la kulmi kartaa shucuur kale, kuwaas oo qaarkood laga yaabo inaad dareento niyad jab. Tusaale ahaan, waa wax caadi ah in daryeelayaashu ay dareemaan nafis oo aanay hadda ku jirin kaalin daryeel. Tani waa wax la fahmi karo marka la eego sida ay u noqon karto daryeel-bixintu walaac badan, waqti-qaadasho, iyo canshuur shucuureed. Haddii aad isku aragto in aad dembi ka dareemayso arrintan, waxaa muhiim ah in aad is xasuusiso in aad sidoo kale dareemayso nafis sababtoo ah mar dambe uma baahnid in aad marqaati ka noqoto in qofka aad jeceshahay uu dhibaato iyo hoos u dhac ku jiro. Dareenka dembiga ee ku saabsan waxqabadka daryeelka ayaa sidoo kale laga yaabaa inuu soo baxo ka dib marka qofka aad jeceshahay uu dhaafo. Waa wax iska caadi ah in aad ka werwerto in aan qof ku filan loo samayn qofka aad jeceshahay ama aad xasuusato wakhtiyadii laga yaabo in aad dulqaadka yaraatay ama aad xanaaqday. Haddii dareenkani yimaaddo, waxaa muhiim ah in aad dib u milicsato marar badan oo aad si togan u soo bandhigtay iyo sida, guud ahaan, aad u qabatay shaqo wanaagsan oo aad daryeelayay qofka aad jeceshahay.



Sidoo kale waa wax caadi ah in daryeelayaashu ay dareemaan faaruq noloshooda ka dib marka qofka ay jecel yihiin uu dhinto. Qaar ka mid ah, in badan oo noloshooda ka mid ah waxay ku dhammaatay daboolida baahiyaha qofka ay jecel yihiin. Haddi ay ahaan lahayd in hooyadood buka ay u geysa dhammaan ballamada caafimaad ama ay daryeesho baahiyaha daryeelka shakhsi ahaaneed ee xaaskooda, daryeelayaashu waxay inta badan ogaadaan in adduunkooda bulsheed uu sii yaraanayo. Baahida darteed, qofka aad jeceshahay wuxuu noqday udub dhexaadka noloshada, inta badanna hawlaha waxaa loo habeeyay daboolida baahiyahooda.

Marka qof la jecel yahay uu dhinto oo dhaqdhaqaaqa dhaqdhaqaaqa ee la socda qorsheynta xusuusta iyo helitaanka arrimahooda waa ay dhaaftay, daryeelayaashu waxay sidoo kale ogaan karaan inay si lama filaan ah u haystaan waqti badan oo aysan garanayn waxay ku sameeyaan. Waxaad u baahan doontaa inaad bilowdo inaad la xiriirto baahiyahaaga iyo waxaad rabto mar kale. Haddi ay taasi ka dhigayso caafimaadkaaga mudnaanta adoo hagaajinaya caadooyinka cuntada iyo jimicsiga, raadinta xiiso cusub, ama dib ula xiriirinta asxaabtaada, waxaa muhiim ah inaad naftaada dib u soo jeediso oo aad hesho door cusub iyo waxqabadyo macno leh.

Daryeeliddu waa door muhiim ah iyo hadiyad kuwa la daryeelayo. Marka safarkaaga daryeel-caafimaadeedka uu soo dhawaado, iska hubi inaad naftaada siiso qaddarinta farqiga wanaagsan ee aad ku samaysay noloshada qofka aad jeceshahay.

QAAMUUSKA

Dokumentiyada iyo Shuruudaha lagu ogaanayo

Dardaaranka Daryeelka Caafimaadka Hore (AHCD)

Dukumeentigan wuxuu qeexayaa siyaabo kala duwan oo aad u qeexo oo aad u sharaxdo rabitaanka daryeelka caafimaadkaaga. Kaliforniya dhexdeeda, dardaaranka daryeelka caafimaadka ee horumarsan ayaa laga yaabaa inuu qaato booska labadaba awoodda daryeelka caafimaadka ee qareenka iyo rabitaanka nolasha. Dukumeentigan waa in si jooqta ah loo cusboonaysiiyaa. U ogolow wakiiladaada (afhayennadaada) iyo kuwa aad jeceshahay inay ogaadaan meesha dukumeentiga lagu hayo, oo sii nuqullada AHCD wakiiladaada, dhakhtarkaaga, iyo nidaamka daryeelka caafimaadkaaga. Haddii aadan waligaa awoodin inaad naftaada u hadasho, AHCD waxay hubisaa in bixiyeyaasha daryeelka caafimaadku ay kala hadlayaan qofka saxda ah daryeelkaaga, oo ay hubiso inay fahmaan rabitaanka daryeelka caafimaadkaaga.

Ilaalinta

Ilaalintu waa dacwadda sharciga ah ee loo isticmaalo in lagu maareeyo arrimaha jireed ama dhaqaale ee qofka weyn marka isaga ama iyada ay lumiyaan awoodda ay naftooda ku sameeyaan oo aysan horay ugu magacaabin qof kale inuu qaato doorkan. Magacaabistan hore waxa lagu samayn karaa iyada oo la abuurayo awood qareenimo oo waara iyo dardaaranka daryeelka caafimaadka ee hore.

Waxaa jira laba nooc oo ilaalin ah: jireed iyo maaliyadeed. Mid kastaa wuxuu u baahan yahay dhageysi maxkamadeed oo isdaba joog ah wuxuuna u baahan karaa maxkamad si loo go'aamiyo in qofku uusan awoodin inuu arrimihiisa maareeyo iyo cidda mas'uulka ka ah. Habkan maxkamadeed waxaa dusha kala socda maxkamada danbi baarista waxayna noqon kartaa mid qaali ah waqti badana qaadata.

Awoodda Qareenka

Awoodda qareenka (POA) waa dukumeenti sharci ah oo awood u siinaya deeq bixiyaha (qofka mawduuca dukumeentiga) inuu magacaabo qof kale, oo loo yaqaan wakiilka ama qareenka, si uu u matalo isaga/iyada. Wakiilku waa inuu noqdaa qof la aamini karo ee deeq bixiyaha. Dhammaan awoodaha qareenku waxay dhacaan marka uu dhinto.

POA waxay noqon kartaa “Mid Guud” ama “Durable.”

- POA-ga Guud waxa uu dhacaa marka deeq-bixiyuhu uu tabar-daran yahay (tusaale ahaan, marka daryeel-bixiyeyaasha ay aad ugu baahan yihiin!).
- POA waara way sii jiri doontaa ka dib bilawga awood la'aanta.

Awoodda Dhaqaale ee Qareenka

Awood dhaqaale ee qareenku waa dukumeenti u oggolaanaya wakiilka inuu maareeyo ilaha maaliyadeed iyo waajibaadka bixiyaha. Khayraadka waxaa ka mid ah hantida iyo ilaha dakhliga, waajibaadkana waxaa ka mid ah deymo ku jira magaca deeq bixiyaha. Awood dhaqaale oo waarta oo qareen ah ayaa sii shaqayn doonta ka dib bilawga awood la'aanta.

Caymiska Caafimaadka Qaadashada iyo Sharciga La-xisaabtanka (HIPAA Waiver)

HIPAA waxaa la gudbiyay 1996. Muhiimad ahaan, waxay bixisaa in macluumaadka daryeelka caafimaadka shakhsiga uu yahay mid gaar ah oo u baahan dhammaan bixiyeyaasha xanaanada caafimaadka inay ilaaliyaan dhammaan macluumaadka caafimaadka. Tani, marka la soo koobo, waxay ka dhigan tahay in diiwaannada caafimaad ay yihiin kuwo sir ah oo aan ahayn in qofna dib u eego iyada oo aan oggolaansho qoraal ah laga helin. Waxa kale oo ay la macno tahay in labada isqaba aanay xaq u lahayn in ay helaan xog caafimaad oo midba midka kale ku saabsan. Waalidiintu xaq uma laha macluumaadka ku saabsan carruurtooda da'doodu tahay 18 ama ka weyn. Carruurta qaangaarka ah xaq uma laha inay galaan diiwaanka waalidka naafada ah ama xitaa kala hadlaan qorshaha daaweynta waalidka dhakhtarka. Dhibaataada waxaa lagu xallin karaa iyada oo la abuurayo dhaafitaanka HIPAA. Dukumeentigani wuxuu si gaar ah u oggolaanayaa qof ama koox dad ah xuquuqda qoraal ah si ay u helaan diiwaannada caafimaadka. Xaq helitaankani waxa uu noqon karaa mid ballaadhan ama cidhiidhi iyadoo ku xidhan waxa uu qofku rabo.

Daacadnimo

Tani waxay dhacdaa marka qofku dhinto isaga oo aan haysan qorshe guri oo qoran. Haddii tani dhacdo, hantida waxaa loo qaybin doonaa si waafaqsan qaab qaybin horay loo go'aamiyay oo uu sameeyay sharci-dejinta California. Nidaamkan waxaa kormeeri doona maxkamadda dambi-baarista.

Lahaanshaha wadajirka ah

Lahaanshaha wadajirka ah waxaa inta badan loo yaqaanaa ninka miskiinka ah ee qareennada sababtoo ah waxay u oggolaaneysaa qofka inuu wareejiyo maamulka oo uu qaybiyo hantida iyada oo aan loo baahnayn in la mariyo habka baaritaanka. Si fudud, tani waxay gelinaysaa magaca qof kale hantidaada. Tan waxaa inta badan lagu sameeyaa lamaanaha is qaba (sida xisaab bangi oo wadajir ah). Marka laga soo tago, waxay inta badan abuurtaa dhibaatooyin ka badan inta ay xalliso maadaama hantidan la wada leeyahay ay hadda dad badan leeyihiin. Dhibaatooyinkan waxaa ka mid ah luminta xakamaynta, luminta ilaalinta dayn bixiyayaasha, iyo dhibaatooyinka cashuuraha ee iman kara.

Amarka dhakhtarka ee daawaynta nolosha-joogta ah (POOLST)

Foomka POLST waa amar dhakhtar oo caawiya in la siiyo bukaanada aadka u xanuunsan, iyo dadka dareen adag ka qaba daawaynta daryeelkooda, in badan oo xakameynaya daryeelkooda. Lagu soo saaray qaab casaan ah oo dhalaalaya oo ay saxeexeen dhakhtarka iyo bukaanka labadaba, POLST waxay qeexaysaa noocyada daawaynta ee qofku rabo inuu helo dhammaadka nolosha. Natijjo ahaan, POLST waxay ka hortagi kartaa daawaynta aan loo baahnayn ama caafimaad ahaan aan waxtar lahayn, iyo, rugaha caafimaadka qaarkood, waxa laga yaabaa inay bedesho foomka hore ee Isbitaalka Ha Dib-u-noolayn. Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo www.capolst.org.

Kalsoonida

Aaminaadu waa dukumeenti u shaqeeya sida awood dhaqaale oo qareen ah iyo dardaraan. Kalsoonidu waxay xakameysaa maaraynta iyo qaybinta hantida inta uu qofku nool yahay, laakiin awood la'aan, waxayna sii wadaa inay shaqeyso geerida ka dib. Dhab ahaantii, ammaanadu waxay maamuli doonaan oo keliya hantida lagu haysto magaca ammaanada. Dhammaan hantida aan si gaar ah loogu ridin magaca ammaanada looma tixgelin doono in lagu aamino sidaas darteed ma hoos imaan doonto shuruudaha ammaanada.

Dardaraan

Dardaaranku waa dukumeenti hagaya hab-dhaqanka hantida qofka dhimashada ka dib. Dhammaan dardaarannada waa in ay maamusho Maxkamadda Probate dacwaduhuna waa dad caam ah.

LIFAAQA

Macluumaadka Shakhsi ahaaneed iyo Liiska Diwaanada

Macluumaadka Shakhsi ahaaneed iyo Qoyska

Magaca Sharciga: _____ Naanaysta(yada): _____
Magacyo Kale (Gabadh): _____ Lambarka Bulshada: _____
Lambarka Taleefoonka Guriga: _____ Lambarka Taleefoonka Gacanta: _____
Goobta Warqadaha Dhalashada: _____ Lambarka Baasaboorka: _____
Taariikhda Dhalashada: _____ Meesha dhalashada: _____
Goobta Shahaadada Dhalashada: _____
Taariikhda iyo Goobta Guurka: _____ Xaaladda guurka: _____
Goobta Warqadaha Furriinka: _____ Gobolka Xukunka: _____
Goobta Waraaqaha Bixinta: _____ Darajooyinkii ugu dambeeyay ee Ciidan: _____
Taariikhaha Adeegga Militariga: _____ Taxane (Adeeg) Maya: _____
Laanta: _____ Dalka Loo Adeegay: _____

Magaca Lamaanaha: _____ Naanaysta(yada): _____
Magacyo Kale (Gabadh): _____ Lambarka Bulshada: _____
Cinwaanka: _____
Lambarka Taleefoonka Guriga: _____ Lambarka Taleefoonka Gacanta: _____
Taariikhda Dhalashada: _____ Meesha dhalashada: _____
Goobta Shahaadada Dhalashada: _____
Taariikhda iyo Goobta Guurka: _____ Xaaladda guurka: _____
Goobta Warqadaha Furriinka: _____ Gobolka Xukunka: _____
Goobta Waraaqaha Bixinta: _____ Darajooyinkii ugu dambeeyay ee Ciidan: _____
Taariikhaha Adeegga Militariga: _____ Taxane (Adeeg) Maya: _____
Laanta: _____ Dalka Loo Adeegay: _____

Magaca Aabbaha: _____ Taariikhda Dhalashada: _____
Meesha dhalashada: _____ Taariikhda Dhimashada: _____
Goobta Dhimashada: _____

Magaca Hooyada: _____ Taariikhda Dhalashada: _____
Meesha dhalashada: _____ Taariikhda Dhimashada: _____
Goobta Dhimashada: _____

Macluumaadka Shakhsi ahaaneed iyo Liiska Diiwaanada

Magacyada iyo Cinwaanada Carruurta:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Magacyada Walaalaha iyo Ciwaanka:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Sharciga Deganaanshaha

Cinwaanka: _____ Magaalada: _____

Gobolka: _____ Koodhka sibka: _____

Haddii aad leedahay, cinwaanka lagu hayo Magaca(yada) ee: _____

Qiimaha Iibka: _____ Taariikhda La Helay: _____

Goobta dukumentiyada la xidhiidha: _____

Ficil: _____ Koobiga amaahda guryaha: _____

Xeerka Caymiska Ciwaanka: _____ Ciwaanka Abstract: _____

Sahan: _____ Bayaanka xidhitaanka: _____

Siyaasadaha Caymiska: _____

Rasiidhada Canshuurta: _____ Tirooyinka Qiimaha: _____

Heshiisyada: _____

Magaca Mulkiilaha: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Cinwaanka: _____ Magaalada: _____

Gobolka: _____ Koodhka sibka: _____

Macluumaadka Shakhsi ahaaneed iyo Liiska Diiwaanada

Taariikhda Shaqada

Magaca Loo-shaqeeyaha Ugu Dambeeyay: _____

Cinwaanka: _____ Magaalada: _____

Gobolka: _____ Koodhka sibka: _____

Lambarka Taleefanka Xafiiska Hawlgabka ama Faa'iidooyinka: _____

Goobta Warqadaha Hawlgabka: _____

Taariikhda Kirada: _____ Taariikhda Joojinta: _____

Bilowga Mushaharka: _____ Mushaharka marka la joojiyo: _____

Magaca Loo-shaqeeyaha Hore: _____

Cinwaanka: _____ Magaalada: _____

Gobolka: _____ Koodhka sibka: _____

Lambarka Taleefanka Xafiiska Hawlgabka ama Faa'iidooyinka: _____

Goobta Warqadaha Hawlgabka: _____

Taariikhda Kirada: _____ Taariikhda Joojinta: _____

Bilowga Mushaharka: _____ Mushaharka marka la joojiyo: _____

Magaca Loo-shaqeeyaha Hore: _____

Cinwaanka: _____ Magaalada: _____

Gobolka: _____ Koodhka sibka: _____

Lambarka Taleefanka Xafiiska Hawlgabka ama Faa'iidooyinka: _____

Goobta Warqadaha Hawlgabka: _____

Taariikhda Kirada: _____ Taariikhda Joojinta: _____

Bilowga Mushaharka: _____ Mushaharka marka la joojiyo: _____

Dheefaha Lambarka Bulshada

Nooca Barnaamijka: _____ Lambarka Sheegashada
Damaanada Bulshada: _____

Qadarka Dakhliga: _____ Dakhliga Hawlgabka Bishii: _____

Goobta dukumentiyada la xidhiidha: _____

Macluumaadka Shakhsi ahaaneed iyo Liiska Diiwaanada

Qareen

Magaca: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Cinwaanka: _____ Magaalada: _____

Gobolka: _____ Koodhka sibka: _____

Hantida Maguurtada Kale Lahaanshaha

Goobta(yada): _____

Goobta dukumentiyada la xidhiidha: _____

Hanti La Taaban Karo La Leeyahay

Baabuur (Samee/Samee/Sannad): _____

Xaaladda Diiwaangelinta: _____ Aqoonsiga Gaarka ah ee baabuurka: _____

Goobta Cadayn lahaansho ama Ciwaanka: _____

Baabuur (Samee/Samee/Sannad): _____

Xaaladda Diiwaangelinta: _____ Aqoonsiga Gaarka ah ee baabuurka: _____

Goobta Cadayn lahaansho ama Ciwaanka: _____

Abuur oo hayso liiska hanti kasta oo la taaban karo oo qiimo leh, sida:

- Qadiimiga
- Fanka
- Kamarado
- Alaabooyinka la ururiyo
- Alaabta guriga
- Furo
- Dahabka
- Biraha kale ee Qaaliga ah

Xogta Dhaqaalaha

Xisaabiye

Magaca: _____ Lambarka taleefoonka: _____
Cinwaanka: _____ Magaalada: _____
Gobolka: _____ Koodhka sibka: _____
Meesha lagu xareeyay canshuurtii dhawaa: _____

Xisaabaadka Bankiga

Magaca: _____ Lambarka Koontada: _____
Cinwaanka: _____
Goobta Bayaanada Bangiga: _____
Saxiixa kale: _____

Magaca: _____ Lambarka Koontada: _____
Cinwaanka: _____
Goobta Bayaanada Bangiga: _____
Saxiixa kale: _____

Magaca: _____ Lambarka Koontada: _____
Cinwaanka: _____
Goobta Bayaanada Bangiga: _____
Saxiixa kale: _____

Sanduuqa Dhigaalka Badbaadada ah

Goobta: _____ Lambarka sanduuqa: _____
Shakhsiyaadka kale ee Helitaanka: _____

Goobta Furayaasha: _____

Nuxurka: _____

Xogta Dhaqaalaha

Maalgelinta

Magaca dilaal: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Cinwaanka: _____

Magaca Lataliyaha Maaliyadda: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Cinwaanka: _____

Nooca Koontada: _____ Lambarka Koontada: _____

Magaca machad: _____

Goobta Bayaanada Bangiga: _____

Saxiixa kale: _____

Nooca Koontada: _____ Lambarka Koontada: _____

Magaca machad: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Cinwaanka: _____

Taariikhda Akoonka La Furay: _____ Lacagta deebaajiga asalka ah: _____

Dulsaarka: _____ Taariikhda qaan-gaadhka: _____

Nooca Koontada: _____ Lambarka Koontada: _____

Magaca machad: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Cinwaanka: _____

Taariikhda Akoonka La Furay: _____ Lacagta deebaajiga asalka ah: _____

Dulsaarka: _____ Taariikhda qaan-gaadhka: _____

Nooca Koontada: _____ Lambarka Koontada: _____

Magaca machad: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Cinwaanka: _____

Taariikhda Akoonka La Furay: _____ Lacagta deebaajiga asalka ah: _____

Dulsaarka: _____ Taariikhda qaan-gaadhka: _____

Xogta Dhaqaalaha

Goobta Bayaanada Dhaqaale, Iibka iyo Iibka: _____

Goobta Shahaadooyinka Saamiyada iyo Debaajiga: _____

Saamiyada Lahaanshaha

Magaca Shirkadda	Saamiyada la iibsaday	Taariikhda Iibka	Qiimaha Iibka

Kaararka deynta

Soo saarida Hay'ad Maaliyadeed: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Lambarka Koontada: _____ Taariikhda uu dhacayo: _____

Soo saarida Hay'ad Maaliyadeed: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Lambarka Koontada: _____ Taariikhda uu dhacayo: _____

Soo saarida Hay'ad Maaliyadeed: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Lambarka Koontada: _____ Taariikhda uu dhacayo: _____

Soo saarida Hay'ad Maaliyadeed: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Lambarka Koontada: _____ Taariikhda uu dhacayo: _____

Soo saarida Hay'ad Maaliyadeed: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Lambarka Koontada: _____ Taariikhda uu dhacayo: _____

Xogta Dhaqaalaha

Amaahda Shakhsi ahaaneed

Amaah Magaca: _____ Nooca Amaahda: _____
Lambarka Koontada Amaahda: _____ Lacagta asalka ah ee Amaahda: _____
Dulsaarka: _____ Taariikhda kama dambaysta ah: _____
Muddada: _____ Amaahiye: _____
Cinwaanka: _____
Lambarka taleefoonka: _____ Lambarka Fakiska: _____

Amaah Magaca: _____ Nooca Amaahda: _____
Lambarka Koontada Amaahda: _____ Lacagta asalka ah ee Amaahda: _____
Dulsaarka: _____ Taariikhda kama dambaysta ah: _____
Muddada: _____ Amaahiye: _____
Cinwaanka: _____
Lambarka taleefoonka: _____ Lambarka Fakiska: _____

Amaah Magaca: _____ Nooca Amaahda: _____
Lambarka Koontada Amaahda: _____ Lacagta asalka ah ee Amaahda: _____
Dulsaarka: _____ Taariikhda kama dambaysta ah: _____
Muddada: _____ Amaahiye: _____
Cinwaanka: _____
Lambarka taleefoonka: _____ Lambarka Fakiska: _____

Amaah Magaca: _____ Nooca Amaahda: _____
Lambarka Koontada Amaahda: _____ Lacagta asalka ah ee Amaahda: _____
Dulsaarka: _____ Taariikhda kama dambaysta ah: _____
Muddada: _____ Amaahiye: _____
Cinwaanka: _____
Lambarka taleefoonka: _____ Lambarka Fakiska: _____

Macluumaadka Caymiska

Caymiska Noolasha

Shirkadda Caymiska Nolosha: _____ Siyaasadda Maya: _____

Cinwaanka: _____

Lambarka taleefoonka: _____ Lambarka Fakiska: _____

Magaca(yada) Caymiska: _____

Ka-faa'iideystayaasha Magacyada iyo Cinwaannada:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Caymiska Kale ee La Haysto: _____ Goobta Siyaasadda: _____

Wakiilka Caymiska: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Cinwaanka: _____

Amaahda Siyaasadda: HAA MAYA Loo qoondeeyay: HAA MAYA

Caymiska Noolasha Adeegga Qaranka (GI)

Magaca(yada) Caymiska: _____

Nooca Siyaasadda: _____ Siyaasadda Maya: _____

Cinwaanka: _____

Lambarka taleefoonka: _____ Lambarka Fakiska: _____

Ka-faa'iideystayaasha Magacyada iyo Cinwaannada:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Goobta Dokumentiyada Caymiska Nolosha: _____

Macluumaadka Caymiska

Caymiska Guriga

Shirkadda Caymiska: _____ Siyaasadda Maya: _____

Wakiilka Caymiska: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Cinwaanka: _____

Caymiska Baabuurka

Shirkadda Caymiska: _____ Siyaasadda Maya: _____

Wakiilka Caymiska: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Cinwaanka: _____

Caymiska Daryeelka Muddada Dheer

Nooca Caymiska: _____ Wakiilka Caymiska: _____

Shirkadda Caymiska: _____ Siyaasadda Maya: _____

Cinwaanka: _____

Anigu waxaan ahay ka faa'iidaystaha siyaasadaha soo socda: _____

Goobta Guriga, Baabuurka, iyo Dukumentiyada Caymiska Daryeelka Muddada Dheer:

Caafimaadka, Shilka, Daryeelka Halis, ama Caymiska Naafada

Shirkadda Caymiska: _____ Siyaasadda Maya: _____

Nooca Caymiska: _____ Wakiilka Caymiska: _____

Cinwaanka: _____

Lambarka taleefoonka: _____ Lambarka Fakiska: _____

Ka-faa'iideystayaasha Magacyada iyo Cinwaannada:

Goobta Siyaasadda iyo Kaadhka Aqoonsiga: _____

Macluumaadka sharciga iyo hantida

Dardaraan

Taariikhda Dilka: _____ Waxaa sawiri doona: _____

Goobta nuqullada 2aad iyo 3aad: _____

Goobta Codecil: _____ Taariikhda Dilka: _____

Magaca Fuliyaaha: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Cinwaanka: _____

Magaca Wakiilka Guryaha: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Cinwaanka: _____

Magaca(yada) iyo Macluumaadka Xiriirka ee Ilaaliyeyaasha Carruurta:

Goobta dardaranka: _____

Dardaranka Daryeelka Caafimaadka Hore ee Dardaranka Nolosha

Taariikhda Dilka: _____ Waxaa Sawiray: _____

Magaca Shakhsiga Koobiga leh: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Ciwaanka Qofka: _____

Magaca Shakhsiga Koobiga leh: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Ciwaanka Qofka: _____

Sameeyay Qabanqaabo aad ugu Deeqayso Xubnaha: _____

Goobta Dardaranka Daryeel Caafimaad ee Dardaranka Nolosha/

Hore ee Nolosha: _____

Deeqaha Hayada sharciyaysan

Magaca hayadaha Deeq bixiyaha: _____ Taariikhda La aasaasay: _____

Magaca masuulka: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Ciwaanka masuulka: _____

Magaca(yada) iyo macluumaadka xidhiidhka ee ka faa'iidaystaha:

Goobta Heshiiska Kalsoonida: _____

Macluumaadka sharciga iyo hantida

Magaca hayadaha Deeq bixiyaha: _____ Taariikhda La aasaasay: _____

Magaca masuulka: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Ciwaanka masuulka: _____

Magaca(yada) iyo macluumaadka xidhiidhka ee ka faa'iidaystaha:

Goobta Heshiiska Kalsoonida: _____

Awoodda Qareenka (POA) ee Maaliyadda

Magaca POA: _____ Lambarka Taleefanka POA: _____

Cinwaanka POA: _____ Magaalada: _____

Gobolka: _____ Koodhka sibka: _____

Goobta POA: _____

Awoodda Qareenka (POA) ee daryeelka caafimaadka (Aasaasiga ah)

Magaca POA: _____ Lambarka Taleefanka POA: _____

Cinwaanka POA: _____ Magaalada: _____

Gobolka: _____ Koodhka sibka: _____

Goobta POA: _____

Awoodda Qareenka (POA) ee daryeelka caafimaadka (Labaad, haddii POA-ga koowaad aan la heli karin)

Magaca POA: _____ Lambarka Taleefanka POA: _____

Cinwaanka POA: _____ Magaalada: _____

Gobolka: _____ Koodhka sibka: _____

Goobta POA: _____

Tilmaamaha Aaska

Magaca(yada) iyo Macluumaadka Xiriirka ee Ururada lagu Ogeysiinayo Dhacdada Geeridayda:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Macluumaadka Kaniisadda ama Sunagogga

Magaca machad: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Magaca wadaaddada ama wakiilka: _____ Lambarka taleefoonka: _____

Kaniisadda ama Cinwaanka sunagogga: _____

Xog kale: _____

Waxyaabaha lagu lifaaqo dukumeentigan:

- Nuqulka Dardaranka Daryeel Caafimaad ee Dardaranka Nolosha/Hore
- Nuqulka Kaarka Medicare
- Nuqul kaarka Lambarka Bulshada
- Nuqulka Kaadhka Caymiska Caafimaadka
- Sawirkii ugu dambeeyay ee Shaqsigu
- Alaabada Hantida Lataaban Karo ee Qiimaha Leh

Macluumaadka Caafimaadka - Vial of Life

VIAL OF LIFE: MEDICAL INFORMATION
VIAL OF LIFE: MACLUUMAADKA CAAFIMAADKA
Information & Assistance/ Macluumaadka & Gargaarka
1-800-339-4661 | www.aging.sandiegocounty.gov



Updated On/ La cusboonaysiiyay: ____/____/____

Name/ Magaca _____

Blind/ Indhoole Deaf/ Dhagool Alzheimer's Disease or Related Dementia/ Cudurka Alzheimers ama waallida la xidhiidha

Address/ Cinwaanka _____ City/ Magaalada _____ Zip/ Furaha _____

Phone/ Taleefoonka _____ Male/ Lab Female/ Dheddig Date of Birth/ Taariikhda Dhalashada _____

Social Security # Last Four Digits/ Lambarka Bulshada # Afarta lambar ee u dambeeya _____

Medicare # (Last Four Digits)/ Medicare # (Afartii lambar ee u dambeeyay) _____

Other Insurance/ Caymiska Kale _____ Policy Number/ Lambarka Siyaasadda _____

Do you have an Advance Health Care Directive?/ Ma haysaa Dardaaranka Daryeelka Caafimaadka Hore? Yes/ Haa No/ Maya

If yes, location/ Hadday haa tahay, goobta Agent/ Wakiil Tel#/ Taleefoonka# _____

Do you have a Do Not Resuscitate order?/ Ma haysaa amarka Dib-u-nooleynta? Yes/ Haa No/ Maya

Registered with Sheriff's 'Take Me Home'?/ Ma ka diiwaan gashan tahay Sheriff 'guriga i gee'? Yes/ Haa No/ Maya

Emergency Contacts/ Xiriirada Degdegga ah

Name/ Magaca _____ Relationship/ Xiriirka _____ Tel# Email/ Taleefoonka# Iimaylka _____

Name/ Magaca _____ Relationship/ Xiriirka _____ Tel# Email/ Taleefoonka# Iimaylka _____

Caregiver/ Daryeel bixiye _____ Tel#/ Taleefoonka# _____

Clergy/ Culimada _____ Tel#/ Taleefoonka# _____

Pet's Information/ Macluumaadka Xawawaanka Name & Type/ Magaca & Nooca _____

Veterinarian/ Dhakhtarka xoolaha _____ Tel#/ Taleefoonka# _____

Medical Information/ Macluumaadka Caafimaadka

Primary Doctor/ Dhakhtarka aasaasiga ah _____ Tel#/ Taleefoonka# _____

Secondary Doctor/ Dhakhtarka sare _____ Tel#/ Taleefoonka# _____

Hospital/ Cisbitaalka _____ Tel#/ Taleefoonka# _____

Height/ Dhererka _____ Weight/ Miisaanka _____ Blood Type/ Nooca Dhiiga _____

Normal Blood Pressure/ Cadaadiska Dhiigga caadiga ah _____

Allergies to drugs or foods/ Xasaasiyadda daroogooyinka ama cuntooyinka _____

Please list any medical conditions that apply/ Fadlan qor xaalad kasta oo caafimaad oo khuseeya
(for example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke/ tusaale ahaan: wadnaha, sonkorowga, hypertension, stroke)

(Continued on other side/ La soco dhanka kale)

Macluumaadka Caafimaadka - Vial of Life

Surgeries (type and date)/ **Qalliinada** (nooca iyo taariikhda)

Do You/ Miyaad

Wear dentures?/ Xirataa ilko dhogorta?	Yes/ Haa <input type="checkbox"/> No/ Maya <input type="checkbox"/>	Wear glasses?/ Xidho muraayadaha?	Yes/ Haa <input type="checkbox"/> No/ Maya <input type="checkbox"/>
Wear contacts?/ Xidho xidhiidhada?	Yes/ Haa <input type="checkbox"/> No/ Maya <input type="checkbox"/>	Use oxygen?/ Isticmaal oxygen?	Yes/ Haa <input type="checkbox"/> No/ Maya <input type="checkbox"/>
Wear hearing aids?/ Xidho qalabka gargaarka maqalka?	Yes/ Haa <input type="checkbox"/> No/ Maya <input type="checkbox"/>	Wheelchair?/ Kursiga curyaanka?	Yes/ Haa <input type="checkbox"/> No/ Maya <input type="checkbox"/>

Other Important Emergency Information/ Macluumaadka Degdegga ah ee kale ee Muhiimka ah

Immunizations/ Talaalka

Where do you keep your medications?/ Halkee ku xafidaa daawoovinkaaga?

Medications/ Daawoovinka

(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplements)

(Daawoyinka dhakhtarku qoro, dawooyinka aan farmashiyaha laga qorin, fiitamiinnada, kaabista dhirta)

Name/ Magaca	Dose-Freq/ Qiyaasta-Freq	Purpose/ Ujeedo
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Please record all information in a manner easy to read by emergency medical personnel.
Fadlan u duub macluumaadka oo dhan si ay u fududaato inay akhriyaan shaqaalaha caafimaadka degdega ah.

Qiimaynta Khatarta Dhicista

Goobaabin 'Haa' ama 'Maya' bayaan kasta oo hoose		Maxay muhiim u tahay
Haa (2)	Maya (0)	Dadka hal mar dhacay waxay u badan tahay inay dib u dhacaan.
Haa (2)	Maya (0)	Dadka lagula taliyay inay isticmaalaan bakooraad ama lugeeyaha ayaa laga yaabaa inay durba aad ugu dhowdahay inay dhacaan.
Haa (1)	Maya (0)	Degaansho la'aan ama taageero u baahan marka la socdo waa calaamadaha dheelitirnaanta liidata.
Haa (1)	Maya (0)	Tani waxay sidoo kale calaamad u tahay dheelitirnaanta liidata.
Haa (1)	Maya (0)	Dadka ka werwersan inay dhacaan waxay u badan tahay inay dhacaan.
Haa (1)	Maya (0)	Tani waa calaamad muujinaysa murqaha lugaha oo daciif ah, sababta ugu weyn ee dhicista.
Haa (1)	Maya (0)	Tani waxay sidoo kale calaamad u tahay muruqyada lugaha oo daciif ah.
Haa (1)	Maya (0)	Ku degdegida musqusha, gaar ahaan habeenkii, waxay kordhisaa fursada aad ku dhici karto.
Haa (1)	Maya (0)	Kabuubyada cagahaaga waxay keeni kartaa turunturo waxayna horseedi kartaa dhicis.
Haa (1)	Maya (0)	Dhibaatooyinka ka yimaada daawooyinka waxay mararka qaarkood kordhin karaan fursada aad ku dhici karto.
Haa (1)	Maya (0)	Daawooyinkani waxay mararka qaarkood kordhin karaan fursada aad ku dhici karto.
Haa (1)	Maya (0)	Calaamadaha niyad-jabka, sida adigoo si fiican u dareemin ama dareemayn hoos u dhac, waxay ku xidhan yihiin dhicis.

Wadarta — Ku dar tirada dhibcaha jawaab kasta oo 'haa' ah. Haddii aad dhalisay 4 dhibcood ama ka badan, waxaa laga yaabaa inaad halis ugu jirto inaad dhacdo. Kala hadal buug-yarahab dhakhtarkaaga.

Liiskan hubinta waxa soo saaray Xarunta Kiliinikada Waxbarashada Geriatric Research ee Greater Los Angeles VA waana qalab is-qiimaynta khatarta ah ee la ansixiyey (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011: 42(6):493-499). Lagu habeeyey ogolaanshaha qorayaasha.

Liiska Hubinta Badbaadada Guriga

Dabaqyada

- Wadooyinka cad ee alaabta guriga.
- Soo qaado walxaha dhulka yaal.
- Ka saar kuraasta hoose ee ay adagtahay in lagu fadhiisto si fududna uga bax.
- Ka saar roogagga tuura ama ku xidh sharoobada sagxadda laba-geesoodka ah.
- Cidhifyada roogaga ee sugan.
- Soo ururi xadhkaha iyo fiilooyinka, oo ku dheji gidaar.
- Ha isticmaalin wax sagxadda.

Jaranjarada iyo Talaabooyinka

- Ka saar dhammaan walxaha jaranjarooyinka.
- Hagaaji tillaabooyinka jaban ama aan sinnayn, oo xafid rooga dabacsan.
- Ku rakib biraha gacanta ee labada dhinac ee jaranjarada. Hagaaji cidhibta gacan ee dabacsan.
- Codso cajalad milicsan xagga sare iyo hoose ee jaranjarooyinka.
- Koronto yaqaan ha ku rakibo nalka sare ee jaranjarada xagga sare iyo hoose.

Dharka / Agabka

- Xiro kabo adag oo leh kabo dhuuban oo aan silbanayn.
- Surwaal cidhif ah si aanay dhulka u taaban marka ay cago qaawan ku socdaan.
- Xiro sharabaadyo aan simbiiriixan lahayn oo hoosta ku dhegan.
- Tixgeli inaad xidhato qalabka digniinta caafimaadka.

Banaanka

- Dayactir dildilaaca iyo godadka wadooyinka iyo jidadka.
- Ku jar geedka geedka ku yaal jidka albaabka.

Jikada

- Ku hay alaabta inta badan la isticmaalo meel aad gaadhi karto khaanadaha hoose (qiyaastii heerka dhexda).
- Ku hayso liiska macluumaadka daryeelka caafimaadka talaajadaada hadday xaalad degdeg ahi timaaddo.

Musqulaha

- Ku isticmaal sagxadda caagga ah ee aan sibiqnayn ee qubeyska ama sagxada tubbada.
- Ku rakib baararka qabsashada ee ag tubbada iyo musqusha.
- Ku rakib kursiga musqusha ee kor loo qaaday.
- Istimmaal tubbada daboolan ama kursiga qubeyska.
- Istimmaal madaxa qubeyska gacanta.
- Hayso qubays hoose ama aan xad lahayn.

Taleefoonada

- Hubi in taleefanka lagala soo xiriiri karo sariirta iyo sagxada.
- Tixgeli inaad ku haysato jeebkaaga taleefanka gacanta ama xadhig la'aanta.
- Ku hay liiska lambarrada xaaladaha degdegga ah ee ku xiga telefoon kasta.

Iftiimin

- Ku rakib nal wanaagsan oo albaabbada iyo lugaynta ah.
- Ku rakib nalalka xagga sare iyo hoose ee jaranjarooyinka.
- Beddel nalalka gubtay.

Qolalka jiifka

- Ku hagaaji dhererka sariirta meel raaxo leh.



www.CaregiverCoalitionSD.org