2025/26

Daryeelid a Xqof

Xog iyo taageero loogu talagalay daryeel bixiyaasha Wales

Noo sheeg sida aad ku heshay hagahaan www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS

Mawduucyada

XOG KU SAABSAN HAGAHAAN	3
HAGAHA DARYEEL BIXIYAHA	4
HELIDA CAAWIMAAD IYO TAAGEERO	
Halka laga bilaabo	11
Qiimeynta Baahiyaha Daryeel Bixiyaha	13
Qiimeynta qofka aad daryeeleyso	14
Maareynta arrimaha qof	15
Qaadashada fasax	16
Is-daryeelida	17
Qalabka iyo teknoolajiyada	18
DHAQAALAHAAGA	
Helida macluumaadka ku saabsan dheefaha	21
Gunnada Daryeel bixiyaha	22
Dhibcaha Daryeel bixiyaha	23
Dheefaha Naafonimada ee loogu talagalay qofka aad daryeeleyso	24
SHAQADAADA	
Daryeel bixiyaasha shaqeynaya	26
Helida taageero	27
HAGE	28

Ku saabsan Hagahaan

Daryeel bixiyaal badan oo dhan ilaa 311,000 oo kunool Wales ayaa daryeel aysan lacag ku heleyn siiyay qaraabo, deris ama saaxiib asbuuca caadiga ah ee 2021.*

Mararka qaar, daryeel bixintu waxay keeni kartaa waxyaabo wanaagsan iyo abaalmarino. Majirto wax ka fiican dhaqan ahaan iyo biniaadamtinimo ahaanba caawinta dadka aad jeceshahay si ay u helaan waxyaabaha ugu wanaagsan nolasha.

Sidoo kalena majirto wax ka culus

awood saarista baahiyaha qof kale anagoo dayicin kuweena. Haddii aan daryeel sameyneyno guud ahaan waqtiga ama aan isku dheelitirayno nolasha shaqada iyo qoyska, waxay noqon kartaa wax adag. 'Nidaamka'

wuxuu noqon karaa mid jahawareer leh. Dareenada ayaa noqon kuwa burbura.

Hagahaan waxa loogu talagalay in lagu qeexo xuquuqdaada daryeele ka ahaan iyo taageerada aad heli karto.

Waxaan soo saarnay hagahaan oo

noocyo kala duwan ah oo loogu talagalay daryeel bixiyaasha ku nool England, Scotland
iyo Waqooyiga Ireland sababo la xariira inay jiraan xoogaa kala duwanaansho ah oo la xariira sharciga, caafimaadka iyo daryeelka bulshada.

Hase yeeshee daryeelku wuu ku saameynayaa, halkan ayaan kuu joognaa.

Astaantaan waxay la micno tahay inay jiraan xaashiyaha xaqiiqooyinka Daryeel Carers UK oo diyaar u ah in looga soo degsado si bilaash ah webseedkeena:
carerswales.org/factsheets

* https://www.gov.wales/health-disability-and-provision-unpaid-care-wales-census-2021- html#113508

HAGAHA daryeel bixiyaha

Daryeelida qof waxay noqon kartaa wax adag. Halkana waxaa ku qoran 10 ka mid ah caqabadaha muhiimka ah ee aad daryeelka ka dhaxli karto...

1. Helida tallo iyo xog sax ah... isla markiiba!

Daryeelku wuxuu noqon karaa mid aad u adag, haddaynu la tacaaleyno nidaamka dheefaha ama aynu ka fikirnayno sida loo bixiyo daryeelka. Caqabad kasta waxay keenaysaa jahwareer laakiin marka dhammaan caqabadaha la isku rogo, waxay keeni karaan jahawareer. Raadsashada khabiir ayaa kaa caawin karta inaad xakameyso xaalada ugu adag.

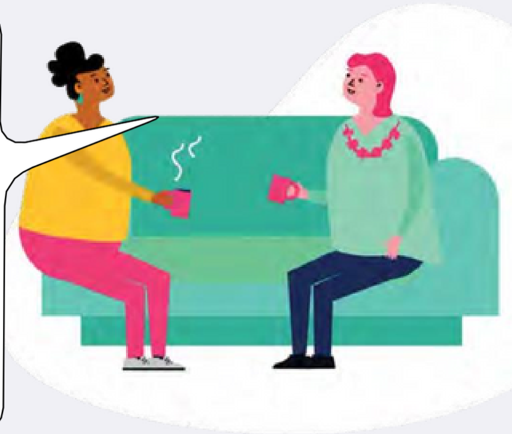
"Waxaan la xiriiray Khadka Caawimaada Carers UK waxaadna isiiseen macluumaad muhiim ah oo awood ii siinaya inaan u doodo oo aan ku guuleysto kiiskayga."

2. La tacaalida dareenada dembiga

Marka aan daryeeleyno qof, waa muhiim inaan aqbalno dareemida dambi inay caadi tahay arrintaasna ay ka dhalaneyso daryeelka aan bixino. Awood u yeelashada inaan la hadalno dadka fahmaaua xaalada aan ku jirto iyo sida aan dareemeyno waxa aad naga caawin kartaan inaan si fiican u qabsano dareenkeena dembiga.

"Kadib oggaanshaha cillada, waxaa i saameeyay fikirka ah in aan wax badan qaban karay. Maxaa keenay inaan garan waayo calaamadaha? Hadda waxaan aqbalay in arrinta dhacday aanay cidina khalad ku lahayn. Markaa

hadda ma oranaayo waxaan dareemayaa dembi, waxaan dhahaa waxaan dareemayaa murugo - dareen sahlan oo si fudud loola tacaalo."



3. Muujinta ku kalsoonaanta xirfadlayaasha

Daryeelida qof waxay inta badan ku lug yeelan doontaa la macaamilka dhowr xirfadlayaal oo kala duwan. Marka aan dareemo in xirfadle uusan si cad wax ugu sharaxin, uusan si fiican wax u fahmin ama laga yaabo inuusan sameynin wixii ay ahayd inuu sameeyo, way adkaan kartaa in laga hadlo. Hase yeeshee, arrintaas waa waxa dhabta ah ee aan u baahanahay inaan sameyno. Waxayna tani ka bilaabataa qiimaynta nafteena iyo doorkeena daryeelka.

"Dhakhaatiirtu waxay igala hadleen xaaladiisa caafimaad, waxaana ku wada heshiinay inaan hirgelino qorshe daryeel oo lagu siinayo Aabaha geeri sharaf leh oo aan lahayn xanuun. Waxay i waydiiyeen inaan doonaayo

4. Maareynta wada sheekaysiyo adag

Xataa wada sheekeysiga adag ee lala yeesho xirfadlayaasha waxay noqon karaan kuwo fudud marka la barbar dhigo la macaamilka qoyska iyo saaxiibada. Waxaa laga yaabaa inaan waydiisano walaalo inay bixiyaan caawimaad dheeraad ah, xasuusino saaxiib inuu wali jirno ama si tartiib ah ula hadalno waalidka aan aqbalin in aysan si madaxbanaan u noolaan karin hadda. Arrintaan waxay u baahan tahay dhiiranaan, geesinimo iyo xeelad. In lala hadlo dadka ka baxsan xaalada waxaa ka dhalan kara saameyn aad u wayn.

"Waxaan meesha ka saarnay ka hadalka awooda maskaxda ee lala yeesho ayeeyday. Sameynta wada hadalkaan
adag goor hore ayaa aad u fiican marka la barbardhigo in la sameeyo waqti dambe oo dadka kale ay go'aan ka gaaraan mustaqbalka.”

5. Ilaalinta caafimaadkeena iyo badqabkeena

Daryeel bixiyaal ka ahaan, waxa laga yaabaa inaan qabno baahiyo degdeg ah sida nasasho, seexasho, cunto cunid habboon ama jimicsi. Waxaa laga yaabaa inaan qabno baahiyo mustaqbalka fog la xariira sida dhisida cilaaqaad dhameystiran, xiiso ama horumarinta xirfado.

Daryeelku wuxuu had iyo jeer ku lug leeyahay shey ka mid ah in aan baahideena haqabtirno. Hase yeeshee waa muhiim inaan sidoo kale ilaalino nafteena, si aan u sii wadno daryeelka daryeele ka ahaan, iyo sababo la xariira inaan nahay shakhsiyaad baahiyahooda la mid yihiin kuwa dadka aan jecel nahay ee aan daryeelno.

6. Oggaanshaha marka aan saa'id u walaacsanahay

Walaacu wuxuu nagu baraarujin karaa khataraha imaan kara waxayna nagu dhiirigelin karaan inaan gaarno yool.

Hase yeeshee, mararka qaarkood tallooyinka dheelitirka oo aad u fog, cadaadiska ayaa noqda mid aad u daran ama joogto ah oo aan dareemo inaanan la qabsan karin. Isla markiiba marka aan dareeno helida walaac aad u badan, waxaa na caawin kara inana ka hadalno sida aan dareemeyno halkii aan ka rajeyn lahayn in welwelku dhamaado.

7. Qaadashada go'aani adag

Waxaa jiri doona dhibco marka ay nala soo gudboonaato dareeno ama go'aano adag.

Mararka qaar waa go'aanada aan qorsheyney, ama ugu yaraan aan maskaxdeena ku haynay. Mararka qaar guud ahaan waxay noqdaan wax aan la fileyn waxaana ka qaadnaa dareen aanan xakameyn karin. Marka aan awoodno, muddo hore ka fakirada go'aanada ayaa naga caawin kara inaan is xakameyno marka ay imaato go'aan qaadashada.

8. Ka dhigista xiriirada kuwa miro dhala

Daryeelida dadka aan jecel nahay waxay sida ugu fiican u muujin kartaa qofka aan nahay, waxaana kor u qaadi karnaa xiriirka aan qofkaas la leenahay. Sidoo kale daryeelku wuxu nagu riixi karaa caqabad dhaqaale, dareen iyo mid is xakameyn. Xanuunku wuxuu meesha ka saari karaa qorshayaashii ugu wanagsanaa wuxuuna ka dhigi karaa cilaaqaadku inuu gabi ahaanba ka duwanaando sidii hore. Waxa ugu muhiimsan ayaa ah inay jirto wado aan ugu wada hadalno daacad iyo helida caawimaada marka aan u baahanahay.

"Waxaan si lama filaan ah uga boodayay booqashooyinka isbitaalada, shaqo waqti buuxda ah waxaana isku dayay inaan qeylin. Waxaan xasuusnaa dareemida inaan dhumiyay dhammaan xakameynta nolashayda: qalalkaas wuxuu ku dhacay Peter, laakiin labadeenaba naguma dhicin."

9. La qabsashada badelka marxaladaha

Haddii aan daryeeleyno qof soo ka baxanaaya ama qof xaaladiisu kasii dareyso hadba waqti, daryeelka lama huraan ka ah wuxuu ku lug leeyahay la qabsiga xaaladaha.

Marar qaar waa wax fudud in yoolka la saaro faahfaahinta tusaaalaha ah - maamulka shaqaalaha daryeelka ama in loo gudbo guriga daryeelka. In aan awoodno inaan si taxadar leh u dhowrno xiriirka aan la leenahay qofka aan daryeeleyno inta lagu jiro guud ahaan mudada isbadelkaas oo dhan waa wax sahlan.

"Waxaa jiray waqtiyo ay u muuqatay in aabe uu dhimasho qarka u saarnaa. Laakin dhowr maalmood ka dib ayuu sariirta kusoo fariistay, wuxuuna u iftiimay sida badhan oo kale. Taasi runtii waxay ka dhigtay shucuurteena mid adag, si joogto ah ugu noolaanshaha cirifka."

10. Ilaalinta dareenka kaftanka leh

Ma jiro wax xakameeya walbahaarka iyo xiisada oo ka fiican qosolka wanaagsan.

Mararka qaarkood daryeelku wuxuu muujin karaa xoogaa sida jicilida sitcom, mana jirto gabaabsi agab majaajilo leh. Marar qaar oo kalena waxa laga yaabaa inaan u baahano xoogaa caawimaad ah sidii aan u heli lahayn wax aan ku qosolno.

Hase yeeshee, la wadaagida khibradaha daryeel bixiyaasha kale

badanaa waa wax fiican kaliya uma fiican in la dareemo in la dhageysto oo la fahmo laakiin sidoo kale helitaanka kaftanka nagu sii hayn kara.

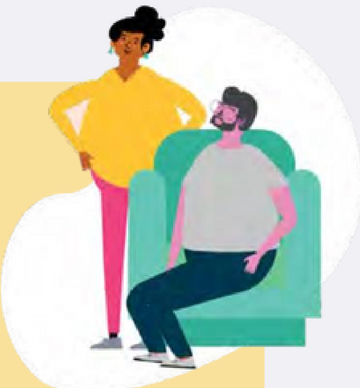
"Cudurka xasuus guurka wax lagu qoslo maaha, laakiin kaftanku waa habkayga aan ula qabsado xaalada.

Waxaan ula dhaqmaa inta badan xanaaqa aabaha sida shactiro dahab ah buuga ama sitcom-ka waligey wax ma qori doono!"

Ku biir Daryeel Bixiyaasha Wales (Carers Wales) si aad u bixiso taageero, faham iyo isbadel waara

Hase yeeshee daryeelku wuxuu sameynayaa adiga iyo qoyskaagaba, adiga ayaan halkaan kuu joognaa. Marka aad ku biirto Careers Wales, oo qayb ka ah Carers UK, waxaad noqon kartaa qayb ka mid ah bulshada taageerta iyo dhaqdhaqaaqa isbadelka u dooda.

Waa bilaash inaad nagu soo biirto. Kaliya booqo carerswales.org/join ama wac 029 2081 1370.



@carerswales /carerswales /carerswales @carers_uk

Halka laga bilaabo

Daryeelku wuxuu noqon karaa wax adag - jir ahaan iyo maskax ahaanba. Waa muhiim inaad ogaato siyaabaha kala duwan ee aad ku heli karto caawimaad iyo taageero la xariria daryeel bixinta.

Hal dariiq oo aad ku heli karto caawimaad iyo taageero waa iyadoo qiimayn ay samayso waaxda adeegga bulshada ee dawlada hoose. Adiga iyo qofka aad daryeeleyso labadiinaba waxaad heli kartaan qiimeyno. Arrintaan waxaa ka dhalan kara caawimaad iyo taageero lagugu siiyo daryeele ahaan iyo/ama qofka aad daryeeleyso. Haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah eeg boggaga 13-14 aad.

Waxaad go'aansan kartaa inaad u iibiuso caawimaad iyo taageero dheeraad ah qofka aad daryeeleyso. Hal dookh ayaa noqon karta in la shaqaaleysiiyo shaqsi ama la isticmaalo bixiye daryeel sida hay'ad daryeel bixisa oo kale.

Haddii aad raadinayso daryeel bixiye waxaad:

- waydii kartaa maamulka deegaanka inay hayaan liiska daryeel bixiyaasja la ansixiyay
- ka raadin kartyaa webseedka Kormeerka Daryeelka Wales: careinspectorate.wales
- ka raadi barta adeegyada Daryeelka

Waxa kale oo aad ka heli kartaa qalab iyo farsamo ku caawin kara. Xataa qalabyada yaryar iyo hagaajintu waxay guriga ka dhigi karaan mid badbaado leh waxayna ka caawiyaan qofka aad daryeesho inuu dareemo madax-bannaani dheeraad ah - eeg boggaga 22-23 aad.

Daryeelku waa lama huraan macnaheedu waa la qabsiga xaaladaha isbadelaya, sidaas oowgeed waa muhiim in laga fikiro mustaqbalka. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad eegto siyaabo kala duwan oo lagu maareeyo arrimaha qofka, kuwa hadda ama mustaqbalka - eeg bogga 16 aad.

Waxaad ogaan kartaa haddii aad leedahay ururka daryeel bixiyaasha deegaanka, iyo haddii ay sidaas tahay taageerada ay u fidiyaan daryeel bixiyaasha deegaanka.

Si aad u hesho ururka daryeel bixiyaasha deegaanka booqo dewis.wales/home

Upfront waa aalad oonleen ah oo bilaash ah oo kaa caawin karta inaad si toos ah u hesho macluumaadka aad u baahan tahay.

Upfront

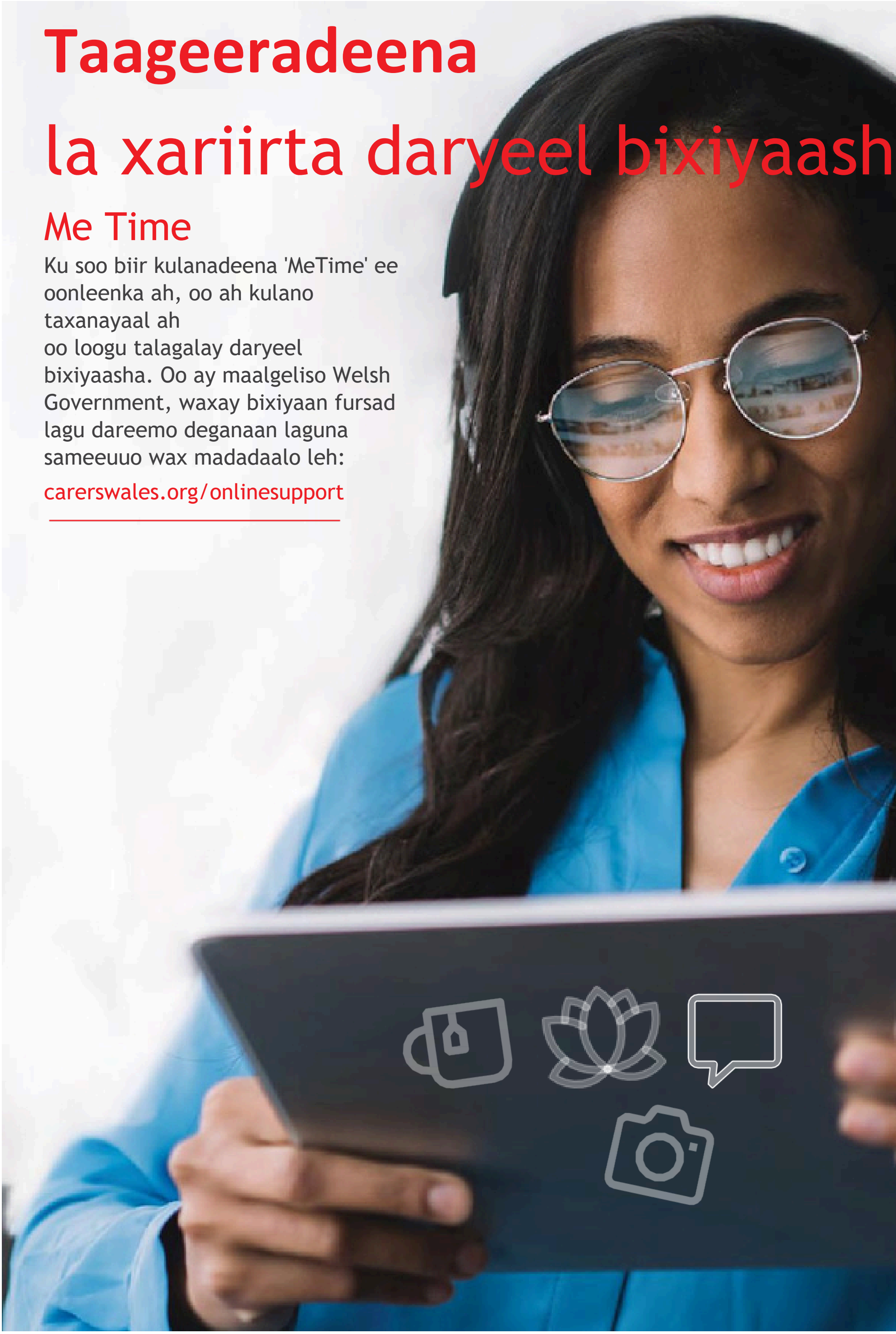
Taageeradeena

la xariirta daryeel bixiyaasha

Me Time

Ku soo biir kulanadeena 'MeTime' ee oonleenka ah, oo ah kulano taxanayaal ah
oo loogu talagalay daryeel bixiyaasha. Oo ay maalgeliso Welsh Government, waxay bixiyaan fursad lagu dareemo deganaan laguna sameeuuo wax madadaalo leh:

carerswales.org/onlinesupport



Qiimeynta Baahiyaha daryeel Bixiyaha

Haddii aad tahay daryeel bixiye aadna u baahan tahay taageero hadda ama mustaqbalka, waa in lagu siiyo qiimeynta baahiyaha daryeelaha oo ay sameeyaan maamulka deegaanka.

Haddii aan lagu siin qiimeynta baahiyaha daryeel bixiyaha, waxaad la xariiri kartaa maamulka deegaanka si aad u waydiiso mid. Waxaad mari kartaa
qiimeynta ayadoon la eegeyn heerka baahidaada, heerka daryeelka aad bixiso ama xaalada dhaqaalahaaga. Qiimeynta baahiyaha daryeelkaaga waa inuu daboolo:

- doorkaaga daryeel bixinta iyo sida ay u saameyneyso nolashadaada iyo caafimaadkaaga
- dareenadaada iyo go'aanada ku aadan daryeel bixinta
- caafimaadkaaga
- shaqada, waxbaashada, tababarka, helida waqti firaaqo ah
- xiriirada, hawlaha bulshada iyo yoolalkaaga
- qorsheynta
- guriga ee xaaladaha degdega ah (sida kaarka nidaamka xaalada degdeg ah ee daryeel bixiyaha).

Kadib qiimeynta, maamulka deegaanka wuxuu go'aamin doonaa inaad u qalanto taageero iyo in kale. Tani adiga ayaa lagu siin doonaa ama, waxaa la siinayaa qofka aad daryeesho
si loo yareeyo saameynta daryeel bixintu kugu keeneyso.

Taageerada waxaa bixin kara maamulka deegaanka, ama waxaa lagu bixin karaa qaab lacag bixin toos ah.

Qaar kamid ah tusaalayaasha nooca taageerada ee aad heli karto waxaa kamid ah taageerada nasashada, casharada darawalnimada, khidmadaha taksiga, laabtoob ama xubinimada gym.

In ay dawlada deegaanka bixineyso wixii taageero ah iyo inkale waxay ku xidhnaan doontaa xaaladaada dhaqaale (haddii dawlada deegaanka ay tahay tan lacagta ku dalacaysa daryeel bixiyaasha - oo aan ahayn dhammaatood), ama xaalada dhaqaale ee qofka aad daryeesho (haddii adeegyada la siiuyo).

Xataa haddii aan laguu tixgelin inaad u qalanto taageero, maamulka deegaanka waa inuu kusiiyo xogta iyo tallada
adeegyada maxaliga ah si looga hortago in baahiyahaagu kasii daraan.

Xog badan ka akhri halkaan carerswales.org/carers-assessment

Qiimeynta qofka aad daryeesho ee loogu talagalay

Haddii qofka aad daryeeleyso uu yahay qof wayn uuna u muuqdo inuu u baahan yahay taageero, waa in la siiyo qiimeynta baahiyaha ee uu sameeyo maamulka deegaanka.

Qofka aad daryeeleyso wuxuu mari karaa qiimeyn ayadoon la eegeyn heerka baahidiisa ama xaalada dhaqaale. Haddii aan laguu soo bandhigin qiimeynta baahiyaha, ayaga (ama adiga) ayaa la xariiri kara maamulka deegaanka waxaadna ka codsan kartaa mid.

Qiimeyntu waxay eegi doontaa jirka,

maskaxda iyo baahiyaha dareenka qofka daryeelka helaaya. Sidoo kale waxaad qayb ka noqon kartaa qiimeynta maadaama aad tahay daryeel bixiyaha qofka (kadib marka ay oggolaansho bixiyaan). Sidoo kale waxaad mari kartaa qiimeynada, qiimeynta baahiyaha, iyo qiimeynta daryeel bixiyaha.

Kadib qiimeynta, maamulka

deegaanka wuxuu go'aamin doonaa in qofka aad daryeesho u qalmo taageero iyo inkale. Taageeradu waxaa bixin kara maamulka deegaanka, ama waxaa lagu bixin karaa qaab lacag bixin toos ah.

Qaar kamid ah tusaalayaasha nooca taageerada qofka aad daryeeleyso uu heli karo: ka badelka guriga si goobta looga dhigo mid habboon, leh shaqaale daryeel, goob ah xarun daryeelka lagu bixiyo ama goob si kumeel gaar ah loo joogaayo inta daryeelka la bixinaayo.

Maamul kasta degmo waxay u badan

tahay inay ku kala duwan yihiin taageerada ay bixin karaan. Waxaad xog badan ka heli kartaa oo ku saabsan helida caawimaad si loo fududeeyo adeegyada guriga halkaan: gov.wales/adapt-your-home-if-you-are-disabled-or-older-person/enable-support-living-independently-scheme

Xataa haddii qofka aad daryeeleyso aan loo arkin inuusan u qalmin taageerada, maamulka deegaanka waa inuu wali bixiyo macluumaad iyo tallo.

Xog badan ka hel bartaan carerswales.org/assessment

Fiiro gaar ah: Haddii aad daryeeleyso ilmo da'diisu ka yar tahay 18 sano ama haddii aad tahay daryeel bixiye 'da' yar', sida ku xusan Xeerka Adeegyada Bulshada iyo Badqabka (Wales) 2014, waxaad xaq u leedahay inaad marto Qiimeynta Baahiyaha Daryeel bixiyaha.

Si aad u hesho hagid faahfaahsan, eeg xaashida

Maareynta arrimaha qof

Waxaa laga yaabaa inaad dooneyso inaad gacan ka geysato maareynta arrimaha qofka aad daryeeleyso, ama waxaa laga yaabaa inaad dooneyso inaad ogaato sida loo qorsheeyo samaynta arrintaan mustaqbalka.

Waxaa jira siyaabo kala duwan oo loo maareeyo arrimaha qofka. Arrimo badan waxay ku xiran yihiin qofka aad daryeeleyso inuu hadda go'aan ka gaari karo naftiisa (taas oo loo yaqaan awood maskaxeed) ama haddii uusan awoodin inuu naftiisa go'aano u gaaro (taas oo loo yaqaan awoodda la'aanta maskaxda).

Haddii qofka aad daryeeleyso uu leeyahay awood maskax laakiin uu doonaayo in laga caawiyo maamulka arrimaha baanka ama dhismaha akoontiga bulshada, arrintaan waxaa samayn kara cid saddexaad. Tani waxay siinaysaa qof gaar ah, sida adiga oo kale oo daryeel bixiyahiis aah, awood aad ku maamusho akoonkiisa.

Haddi qofka aad daryeeleyso uu iskiisa go'aamo u gaari karo waqtigan laakiin uu doonaayo in uu wakiisho qof gaar ah, sida adiga oo ah daryeel bixiyahiisa, si uu u gaaro go'aamo gaar ah uu wakiil oga yahay, haddii baahi noocaas ah timaado mustaqbalka, arrintaas waxau samayn kartaan awoodda qareenka ee waarta inta wali qofku awoodo inuu sidaas sameeyo. Qofka aad daryeeleyso wuxuu kaliya samayn karaa awood qareenimo oo waarta inta uu awood u leeahay inuu go'aanadiisa gaaro.

Halkaan waxaa ku qoran labo nooc:

Awooda qareenka ee hantida iyo arrimaha dhaqaalaha - akoonada bangiga, bixinta kharashaadka, uruurinta dheefaha/ hawlgabyada iyo iibinta guri tusaale ahaan. Waxaa la isticmaali karaa ka hor inta uusan qofku awoodin inuu go'aankiisa gaaro, haddii uu doonaayo sidaas.

Awoodda qareenka ee la xariira caafimaadka iyo daryeelka. Waxa kaliya oo la isticmaali karaa marka qofku aanu awoodin inuu go'aankiisa gaaro.

Xog badan ka oggoow bartaan

carerswales.org/managing-someones-affairs

MyBackUp

Qalabkeena qorsheynta degdega ah ayaa kaa caawin kara inaad u diyaargaroowdo waxa lama filaanka ah. Booqo:

Qaadashada fasax

Daryeelida qof waxay noqon kartaa shaqo waqti buuxda ah sidaa daradeed nasasho ayaa muhiim u ah badqabka iyo tayada noloshaada.

Inta badan waxaa jira hawlo badan oo la isku dhafo marka qof la daryeelaayo, way fududahay in la ordo oo la yareeyo cayilka. Helitaanka nooc nasashada kamid ah mar kasta waxay kaa caawin doontaa inaad sii wadato daryeelka.

Waa muhiim inaad waqti qaadato xitaa haddii ay maalin uun halkaan iyo halkaas ku qaadaneyso. Ka fikir nooca nasashada ee aad u baahan tahay iyo nooca daryeelka badelka ah ee qofka aad daryeeleyso u baahan yahay.

Waxa jira dookhyo kala duwan oo aad ku heli karto daryeel kale (badanaa loo yaqaan daryeelka nasinta) qofka aad daryeeleyso marka aad nasato. Kuwaan waxaa kujira:

- ka helida caawimaada waaxda
- adeega bulshada ee dawlada deegaanka iyadoo loo marayo qiimayn (eeg boggaga 13-14 aad) isku dubaridka daryeelka (eeg bogga 11 aad)
- taageerada saaxiibada ama qoyska
- ururada qaarkood waxay bixiyaan adeegyo nasasho oo loogu talagalay daryeel bixiyaasha ama qofka la daryeelayo (ama labadaba).

Haddii aad dooneyso inaad fasax gasho, keligaa ama qofka aad daryeeleyso, waxaa laga yaabaa inay jirto xoogaa caawimaad ah oo aad ka heli karto kuna aadan kharashka. Waxaad raadin kartaa haddii ay jiraan deeqo deegaanka laga helo ama qorshayaal looga caawiyo daryeel bixiyaasha kharashka fasaxa waxaadna ka eegi kartaa liiska ururada ku jira xaashida *xaqiiqooyinka nasashada*.

Xog badan ka raadi bartaan carerswales.org/break-factsheet

"Waxay qaadatay sanado kahor aanan awoodin inaan tixgeliyo nasashada gabadhayda. Muddo sanado ah, waxaan hadda aqaanaa inaan u baahanahay fasax buux sanad walba. Waxaan soo noqdaa anoo soo nastay oo in badan awooda inaan la tacaalo xaalada."

"Dib u helida hurdada iyo inaan naftayda siiyo waqti aan ku fikiro. Waxaa jira qaab sax ah oo loo adeegsado waqtigaaga, kaliya u naxariiso naftaada."

Is-daryeelida

Waxaa laga yaabaa inaad dareento inaadan haysan waqti kugu filan si aad u qaadato neef marka aad daryeelka sameyneyso. Hase yeeshee, helida waqtiyo lagu raaxeysto oo lagu baabi'iyo walbahaarka ayaa sameyn kara kaladuwanaansho wayn oo ku habboon caafimaadkaaga.

Halkaan waxaa ku qoran qaar kamid ah soojeedinada kaa caawinaya inaad isdaryeesho aadna sameyso adkeysi.

Balaari xiriiradaada taageerada

Si joogto ah ula xariirida qoyskaaga, saaxiibada ama dariskaaga si aad ogala hadasho xaaladaha ayaa kaa caawin kara inay kuu furmaan albaabo badan oo taageero marka aad u baahan tahay. Waxaad daryeel bixiyaasha kale kula biiri kartaa mid kamid ah meelaheena oonleenka ee lagu kulmo (bogga 12 aad).

Ma u baahan tahay hurdo dheeraad ah?

Waxaa adkaan karta inaad hurdada iyo nasashada aad u baahan tahay hesho, gaar ahaan haddii aad daryeeleyso qof inta lagu jiro habbeenkii. Haddii aad dhibaato ku qabto kala wareejinta waqtiga, waxaa jira aabab sii gaar ah loo qaabeeyay oo aad caawimaad ka heli karto, ama aad kala hadli kartoa Dhakhtarkaaga Guud (GP) haddii aad dhibaatooneyso.

Webseedka NHS waxaa ku jira soojeedino wax ku ool ah: nhs.uk/live-well/sleep- and-tiredness/how-to-get-to-sleep/

Sidoo kale waxaad tallooyinkeena ka heli kartaa: carerswales.org/getting-enough- sleep

Ha dayicin caafimaadkaaga

Cunista cunto fiican iyo sameynta jimicsi joogto ah ayaa ah qaabab fiican oo lagu joogteeyo caafimaadka, laakiin waxaa kugu adkaan kara inaad cunto cunno caafimaad leh aadna sameyso jimicsi xiliyada aad ku mashquulsan tahay daryeelida. Eeg Carers Active Hub si aad u hesho fikrado iyo dhiirigelino: carerswales.org/carers-active-hub La

hadal Dhakhtarkaaga guud haddii aad ka walaacsan tahay in mas'uuliyadahaaga daryeel ay saameyn ku yeelanayaan caafimaadkaaga si ay ku siiyaan tallo dheeraad ah.

Ilaali waxyaabaha aad xiiseyso

Iyo sidoo kale sameynta jimicsi jireed ood ku raaxeysato, ku hesho waxyaabo kasta ood xiiseyneyso ood ku joogteyn karto aqoonsiga dareenkaaga iyo dhiiranaanta, xataa haddii ay tahay 10-15 daqiiqo. Ha dareemin dembi oo iskuday inaad diyaariso taageero dheeraad ah oo kaa caawinaysa inaad sidaas sameyso haddii aad u baahan tahay - eeg bogaga 13-14 iyo bogga 17 aad.

Qalabka iyo teknoolajiyada

Noocyada kala duwan ee qalabka, la qabsiga iyo teknoolajiyadaha waxay kaa caawin karaan inay guriga ka dhigaan mid badqab leh, noloshaadana kuu fududaato iyo inaad siiso madax banaani qofka aad daryeeleuso.

Qalabka waxa loo iibsan karaa si gaar ah ama waxa laga yaabaa inay kharashka kaa caawiyaan NHS-ta ama ayadoo loo maraayo qiimaynta dawladda hoose, haddii ay go'aamiyaan in qalabkaan yahay mid lama huraan ah.

La qabsiga cabirka yar ee

guriga,Wales, waxaa ka jira 'Barnaamijka La qabsiga Jawaabta Degdegga ah'. Arrintaan waxay ka caawin kartaa dadka qaba baahiyaha naafonimada ama dadka da'da ah inay si madaxbannaan u noolaadaan. Nidaamka Qorshaha waxaa bixiya Care and Repair Cymru www.careandrepair.org.uk/en

Waa inuu kusoo gudbiyo maamulka

deegaankaaga ama xirfadle caafimaad.

Teknoolajiyada caawimaada leh waxay

dadka ka caawin kartaa inay si madaxbanaan ugu noolaadaan guryahooda waxayna ku siin kartaa, daryeele ka ahaan, xasilooni maskaxeed.

Aaladaha kormeerka ee aan

daahsoonayn sida aaladaha dareemada waxaa lagu xiri karaa guud ahaan guriga. Waxay oggaan karaan haddii dhibaato jirto, sida dilaaca gaaska, dab, iyo haddii qofka aad daryeeleyso u baahan yahay caawimaad. Aaladaha teknoolajiyada ee la xirto waxay oggaan karaan suuxdinta ama waxay oggaan karaan meesha qofku joogo haddii uu suuxo.

Sidoo kale waxaa jira qaabab loo adeegsado teknoolajiyada si qaab oonleen ah loola socda caafimaadka qofka ayadoo ka eegaya qalabka yaala gurigiisa. Xaaladaha caafimaadka sida xanuunka neefta, wadne xanuunka, cudurka sonkorta, xanuunka sambabada ee daba dheeraada (chronic obstructive pulmonary disease, COPD), qalalka iyo dhiig karka waa lala socon karaa.

Teknoolajiyada maalin kasta, sida

interneetka ama taleefoonkaaga gacanta, waxay walbahaarka ka saari karaan nolashaada

marka la eego shaqooyinka waawayn sida soo adeegsashada iyo isku xirka daryeelka qofka aad daryeeleyso waxayna kaa caawin karaan maareynta xaaladaada gaarka ah.

Xog badan ka hel bartaan carerswales.org/tech

Mitirada casriga ah waxay natiijooyinka gaaska iyo koronta si ootamaatig ah ugu diraan shirkada korontada qaabilsan. Arrintaan waxay kaa caawin kartaa in qofka aad daryeeleyso helo madax-banaani wayn waxayna kaa caawin kartaa inaad waqti iyo lacag badbaadiso haddii aad ka caawinayso inay maamulaan korontadaada.

Mitirada casriga ah waxaa la socda

aalada guriga kujirta si aad u aragto cadadka tamarta aad isticmaashay iyo cadadka lacagta lagaa rabo. Marka aad isticmaasho mitirka casriga ah waxaad helaysaa kharashka oo ku saleysan cadadka tamarta aad isticmaashay - qiyaas kuma saleysna. Arrintaan waxay qaadan kartaa
in la qiyaaso isku dheelitirka lacagta miisaaniyada.

Astaamaha taleefanada casriga ah iyo aababka waxay leeyihiin wax badan oo ay bixiyaan. Waxaad isticmaali kartaa taleefankaaga si aad u sawirto dukumiintiyo haddii loo baahdo si aad u hesho nuqul kab ah iyo si aad ugu tixraacdo taleefankaaga ballamaha, tusaale ahaan,
ama waxaad isticmaali kartaa astaanta akhristaha si aad u baarto macluumaadka muhiimka ah adoon faragelin xayeysiisyada. Goobta aqoonsiga caafimaad sidoo kale waa mid mudan in la dulmaro.

Aaladaha ku xiran - tusaale ahaan waxaa ka mid ah nalalka casriga ah ama aalado meel fog laga xakameyn karo. Arrintaan waxay la macno tahay in haddii qofka aad daryeesho uu ku nool yahay meel fog, inaad koontarooli karto waxyaabaha sida nalkooda adoo wakiil ka ah qofka ama isticmaalaya kontaroolada kulayliyaha casriga ah si aad u hubiso in kuleylkiisu uu shidmo ama damo marka ay habboon tahay. Aaladaha codka lagu xakameeyo (sida Siri
ama Alexa) sidoo kale waxay faa'iido u yeelan kartaa dadka naafada ah ama dadka da'da ah.

Taageerada dhaqaalaha

Iyadoo teknoolajiyada iyo qalabku ay noloshaada kuu fududayn karaan, waxaa kordhi kara kharashka. Waxaa laga yaabaa inaad hesho taageero dhaqaale si ay kaaga caawiso inaad bixiso qaar ka mid ah noocyada teknoolajiyada iyo agabka. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan taageerada dhaqaake ee laga yaabo inaad heli karto, waxaad la xiriiri kartaa kooxdeena Khadka Caawimaada adigoo iimayl u soo diraya advice@carersuk.org waqti kasta.

~~Fadlan ogsoonoow m~~eesha aad ka timid maadaama hagitaanku ay ku kala duwanaan karaan dalalku.

Taageerada inta lagu jiro waqtiyada adag

Diiwaanka Adeegyada Mudnaanta leh waxaa loogu talagalay qof kasta oo ku jira xaalad nugul oo u baahan taageero dheeraad ah xataa haddii arrintaam loogu baahan yahay si ku meel gaar ah. Dhammaan shirkadaha korontada ayaa siiya taageeradaan dheeraadka ah ee macaamiisha u baahan. Waxay awood kuu siinaysaa in lagu horumariyo adeegyada, tusaale ahaan, haddii korontadaada la gooyo sababo lamo filaan ah oowgood.

Helida macluumaad ku saabsan dheefaha

Waxaa jira dheefo kala duwan oo bixin kara taageero dheeraad ah oo leh daryeel. Qaybtaan waxay bixinaysaa dulmar ku saabsan noocyada caawimaada la heli karo.

Waa fikrad wanaagsan in la helo jeegaga dheefaha si loo hubiyo in adiga iyo qofka aad daryeeleyso aad dalbanaysaan dhammaan dheefaha aad xaqa u leedihiin. Sidoo kale, waa fikrad wanaagsan in la helo la-talinta gargaarka haddii adiga ama qofka aad daryeeleyso ay is-badelaan duruufihiisa. Isbadelku wuxuu saameyn karaa dheefahaaga, sidaas oowgeed waa muhiim inaad hubiso inaad go'aanka ah ee xaalada ku aadan aad qaadatay.

Inkasta dheefuhu ay noqon karaan

kuwo adag, waxay kordhin karaan dakhliga qoyskaaga waxayna mararka qaarkood kaa caawin karaan ilaalinta xaqa aad u leedahay Hawlgabka Gobalka ee mustaqbalka.

Webseedka Carers UK wuxuu qeexayaa

shuruudaha ugu muhiimsan ee dheefo kasta waxaanu soo saarnay waraaqo xaqiiqo ah oo bixiya sharaxaad faahfaahsan. Xog badan ka hel bartaan carerswales.org/benefits

Khadka caawimaada ee Carers UK

sidoo kale wuxuu kaa caawin karaa su'aalaha aad ka qabto dheefaha - iimaylka advice@carersuk.org ama wac 0808 808 7777. Fadlan sheeg dalka

aad joogto si aan
kuu siino hagid kugu habboon.

Halkaan eeg si aad u oggaato saacadaha shaqada:
carerswales.org/help-and-advice/get-in-touch-with-us

Waxaad oonleenka ka eegi kartaa

dheefaha gaarka ah. Waxay qaadan karaan
20 daqiiqo in lagu dhameystiro. Booqo carerswales.org/benefits-calculator

Aaladahaan lagu eego dheefaha oonleenka ah kuma habboona qof walba. Sharciyo gaar ah ayaa khuseeya kooxaha dadka qaar, tusaale ahaan: ardayda, dadka ka yar 18 sano, dadka ku jira daryeelka degenaanshaha joogtada ah, muwaadiniinta Boqortooyada Ingiriiska ee ku nool dalalka kale iyo dadka aan ahayn muwaadiniinta Biritishka ama Irish.

"Aad ayaad ugu mahadsan tahay waqtiga aad igu bixisay inaad baaritaan igu samayso. Hadda xoogaa waxaan dareemayaa deanaan si hufan ayaana wax u eegi karaa markaan akhriyay jawaabtaada."

Gunnada Daryeel bixiyaha

Haddii aad daryeeleyso qofka qoyska kamid ah ama saaxiib, waxaad xaq u yeelan kartaa Gunnada Daryeel bixiyaha.

Waxaa laga yaabaa inaad u qalanto Gunnada Daryeel bixiyaha haddii aad buuxiso dhammaan shuruudaha soo socda:

- Haddii aad daryeesho qof qaata dheefaha naafonimada - kuwaan waxaa ku jira heerka dhexe ama heerka sare ee qaybta daryeelka ee Gunnada Dadka Naafada ah (Disability Living Allowance, DLA), midkoodna heerka nolol maalmeedka ee Bixinta Madaxbanaanida Shaqsi ahaaneed (Personal Independence Payment, PIP), ama heerka joogteynta Gunnada, Xaadiritaanka Gunnada lagu helo (heerka gaarka ah) iyo Lacag bixinta Madaxa-banaan ee Ciidamada Qalabka Sida (Armed Forces Independence Payment, AFIP).
- Haddii aad daryeesho qof ugu yaraan 35 saacadood asbuucii.
- Haddii aad jirto 16 sano ama kasii wayn tahay.
- Haddii aadan dhigan waxbarasho waqt buuxa.
- Haddii aadan helin wax ka badan £139 asbuucii (kadib marka lacagaha lagaa jaro).
- Haddii aad sharci ah u joogto Boqortooyada Ingiriiska iyo haddaad ku joogto xaalaha joogitaanka keena.

Haddi aad hesho qaar kamid aha dheefo kale, oo ay kujiraan Gunnada Dalka, kadibna aadan awoodin inaad in lagu siiyo Gunnada Daryeel bixiyaha isku waqto.

Hase yeeshee, waxaa laga yaabaa inay weli faa'iido u leedahay inaad dalbato oo aad hesho waxa loo yaqaan 'xaq u lahaanshaha hoose' ee Gunnada Daryeel bixiyaha, inkastoo aan lagu siin doonin dheefta lafteeda. Arrintaan waxaa sabab u ah 'xaq u lahaanshaha hoose' ee Gunnada Daryeel bixiyaha waxay kaa caawin kartaa inaad kordhiso dheefo kasta oo la tijaabiyay oo laga yaabo inaad hesho (sida Gunnada Hawlgabka, Dheefta Guriyeynta iyo Dhimista Canshuurta Gollaha), ama waxay la macno noqon kartaa inaad xaq u leedahay dheegaha tijaabada-micnaha markii ugu horeysay.

Dalbashada Gunnada Daryeel bixiyaha

waxay mararka qaarkood saameyn ku yeelan kartaa dheefaha kale ee aad hesho, laakiin arrintaan waa inaysan kaa joojin inaad ka fikirto inaad dalbato, maadaama badanaa aad kordhin karto dakhliga guud ee qoyskaaga.

Dalbashada Gunnada Daryeel bixiyaha

marnaba ma dhimayso cadadka Gunnada Nolosha Naafada (DLA), Lacag bixinta Madax bannaanida Shaqsiyadeed (PIP), Gunnada Xaadirka ama Hawlgabka Dawliga ee uu helo qofka aad daryeeleyso. Hase yeeshee marar qaar waxay saameyn karaan dheefaha tijaabada-micnaha ee ay helaan. Xog badan

ka hel
bartaan

Marka aad codsanayso, haddii duruufahaagu isbadelaan, waa inaad mar walba ogeysiisaa Qaybta Gunnada Daryeel bixiyaha:

gov.uk/carers-carerswales.org/
carersallowance

Dhibcaha Gunnada

Dhibcaha Daryeel bixiyaha waa hab lagu ilaaliyo xuquuqahaaga Hawlgabka Gobolka. Waxay khusaysaa haddii aad qof daryeeleyso, laakiin aadan bixinayn tabarucaadka Caymiska Qaranka oo loo maaraayo shaqo mushaar lagu helo oo aadan awoodin inaad dalbato Gunnada Daryeel bixiyaha.

Haddii aadan helin wax lacag ah haddii aad dalbatay Dhibcaha Daryeel bixiyaha. Hase ysshee haddii aad hesho dhibcaha wax ku biirinta Caymiska Qaranka si ay kaaga caawiyaan ilaalinta diiwaankaaga (taas oo kaa caawinaaya ilaalinta xaqa aad u leedahay Hawlgabka Dawlada).

Haddii aad horey u heshay Gunnada Daryeel bixiyaha markaas uma baahnid inaad dalbato Dhibcaha Daryeel Bixiyaha maadaama diiwaankaaga horey loo dhowray.

Si aad u dalbato dhibcaha Daryeel bixiyaha waa inaad qof daryeeleyso guud ahaan 20 saacadood ama in ka badan asbuucii.
Caadiyan, qofka aad daryeeleyso waa inuu helaayo mid kamid ah arrimahaan soo socda:

- heerka dhexe ama sare ee qaybta daryeelka ee Gunnada Dadaka Naafada ah (DLA)
- mid kasta oo ka mid ah qayb nololeedka maalinlaha ah ee lacag bixinta Madax-banaanida Shakhsiyadeed (PIP)
- midkoodna heerka Gunnada Xaadiritaanka
- Gunnada Xaadiritaanka Joogtada ah
- Lacag bixinta Madax-banaanida Ciidamada Qalabka Sida (AFIP).

Hase yeeshee, haddii qofka aad daryeeleyso uusan helin mid ka mid ah dheefahaan, waxaad weli awoodi kartaa inaad dalbato Credit Career. Marka aad dalbato, buuxi qaybta xaqiijinta daryeelka ee foomka codsiga oo codso xirfadle caafimaad ama bulsho inuu eego.

Carer's Credit waxay sidoo kale kaa caawin kartaa inaad ka nasato shaqooyinka aad hayso. Waxaad codsan kartaa Carer’s Credit toddobaad kasta 12 toddobaad gudahood ka hor taariikhda aad xaqa aad u leedahay Gunnada Daryeelaha ama toddobaadka ka dambeeya ee uu dhamaado xaq u yeelashada Gunnada Daryeelaha. Tani waa iyadoo aan la buuxin shuruudaha 20-saac ah. Arrintaan waxay ka dhigan tahay inaad heli karto nasasho daryeel oo ah ilaa 12 usbuuc adoon lumin dhibcahaaga tabaruca Caymiska Qaranka.

Xog badan ka hel bartaan carerswales.org/carerscredit

Dheefaha Naafonimada ee loogu talagalay qofka aad daryeeleyso

Qofka aad daryeeleyso waxaa laga yaabaa inuu xaq u yeesho dheefaha naafonimada si ay oga caawiyaan bixinta kharashaadka dheeraadka ah ee xanuunka ama naafonimada muddada dheer.

Dheefaha naafonimada kuma xirna inta lacag ee qofka aad daryeeleyso haysto, kumana saleysna diiwaanka Caymiska Qaranka. Hase yeeshee, waxaa jira shuruudo ay tahay inay buuxiyaan si ay u helaan mid ka mid ah dheefahaan.

Gunnada Dadka Naafada ah (DLA)

Haddii aad daryeeleyso ilmo ka yar 16 sano markaas waxaad u dalban kartaa DLA ilmaha. DLA waxay leedahay qaybo daryeel oo laga yaabo in lagu siiyo haddii ilmuhu u baahan yahay in laga caawiyo daryeelka shaqsiyadeed (sida u xirista dharka, dhaqida ama isticmaalka musqusha) ama kormeerka si loo hubiyo inuu badqabo, sababo la xariira xanuunka iyo naafonimada uu qabo. Haddii caawimaada ilmuhu u baahan yahay ka badan tahay caawimada uu u baahan yahay ilmo ay isku da' yihiin oo aan lahayn xanuun ama naafo. Sidoo kale DLA waxay leedahay hawlo dhaqdhaqaaq oo la siin karo ilmaha haddii baahiyaha ilmaha soo noqnoqdaan.

Xog badan ka hel bartaan
carerswales.org/dla

Xog badan ka hel bartaan
carerswales.org/pip

Xog badan ka hel barta
carerswales.org/attendanceallowance

Lacag bixinta Madaxa-banaanka ee Shaqsiga (PIP)

Haddii aad daryeelayso qof da'diisu u dhaxeyso 16 sano iyo da'da Hawlgabka Dawlada, markaas waxaad codsan kartaa PIP. PIP waxay leedahay hawlo nolal maalmeed oo la bixiyo haddii qofku u baahan yahay in laga caawiyo hawlaha nolasha ee joogtada ah, sida dhar xirashada, qubeyska ama isticmaalida musqul. Sidoo kale PIP waxay leedahay hawlo dhaqdhaqaaq oo la siin karo ilmaha haddii baahiyaha ilmaha soo noqnoqdaan.
Haddii da'daadu u dhaxeyso 16 iyo da'da Hawlgabka Dawlada, aadna baahiyaha noocaas ah qabto, sidoo kale waad codsan kartaa.

Gunnada Xaadiritaanka lagu helo

Haddii aad daryeeleyso qofka kujira da'da Gunnada Hawlgabka Dawlada, waxay codsan karaan Gunnada Xaadiritaanka lagu helo. Gunnada xaadiritaanka lagu helo oo laga yaabaa in la bixiyo haddii qofku u baahan yahay in laga caawiyo daryeelka shaqsiyadeed (sida u xirista dharka, dhaqida ama isticmaalka musqusha) ama kormeerka si loo hubiyo inuu badqabo. Haddii aad kujiryo da'da Gunnada Hawlgabka Dawlada ama aad dareemeyso inaad baahiyahaas qabto, sidoo kale waxaa laga yaabaa inaad u qalanto.

Daryeel bixiyaasha shaqeynaaya

Haddii aad isku dheelitirayso shaqada iyo daryeelka qoyska ama saaxiibada aad siineyso, keligaa ma tihid - waxaa Wales jooga 223,000 daryeel bixiyaal kujira da' shaqada.

Waxa jira xaq aad ku leedahay goobta shaqada oo kaa caawin kara inaad isku darsato shaqada iyo daryeelka aad bixineyso (fiiri boggaga 37-38 aad). Iyo sidoo kale xuquuqda sharciga ah, waxaa laga yaabaa inaad sidoo kale hesho xuquuqo qandaraas oo dheeraad ah.

Marka laga imaado xuquuqdaada shaqada, waxaa jiri kara siyaabo kale oo aad ku heli karto dheelitirnaan wanaagsan, sida helitaanka taageerada shaqada ee khuseeya (eeg bogga 39 aad), ama meel ka baxsan shaqadaada.

Haddii aad ku dhibaatooneyso inaad maareyso shaqada iyo daryeelka oo aadna ku fikirayso inaad shaqada ka tagto, waa muhiim inaad tixgeliso saameynta buuxda ee ay arrintaan ku yeelan karto dakhligaaga, tayada nolosha iyo xaqa hawlgabka mustaqbalka.

Waxaad heli kartaa jeega dheefaha si aad u ogaato sida xaaladaada dhaqaalahaaga noqon lahayd haddii aad shaqada ka tagto ama haddii aad yareyso saacadaha aad shaqeyso (eeg bogga 28 aad).

Kahor inta aadan go'aansan inaad shaqada ka tagto, waa muhiiim inaad aragto inaad horumarin karto xaaladaada. Eeg inay jiraan wax xaquuqo ah ood ka heli karto shaqada oo kaa caawin kara ballamaha daryeelkaaga (eeg bogaga 37-38 aad), oo eeg ilaha kale ee caawimaada ee aad heli karto (eeg bogga 39 aad).

Hagaheena Daryeel Bixiyaasha Shaqeynaaya - Wales waxay bixisaa xog badan oo dheeraad ah oo ku saabsan dheelitirka shaqada iyo daryeelka: carerswales.org/workingcarers

Daawo filimkeena taxanaha ah si aad u hesho tallooyin wax ku ool ah oo habboon: carerswales.org/flexibleworking

Sidoo kale waxaad hagaha kasoo degsan kartaa, *Aan ka hadalno shaqada*

Helida taageero

U sheegida shirkadaada aad u shaqeyso inaad tahay daryeele waxaa laga yaabaa inaysan mar walba noqon tallaabo sahlan.

Waydii shirkada aad u shaqeyso inay leedahayxeer daryeel ama taageero kale oo ku caawin karta daryeele ahaan, sida fasaxa gaarka ah.

Hay'adaha qaarkood waxay bixiyaan

taageero sida adeegyada la-tallinta iyo macluumaadka daryeel bixiyaasha sida xirmooyinka talada. Ururada shaqaaluhu waxay kale oo noqon karaan il taageero wanaagsan bixiya. Waxaa laga yaabaa inaad ogaato in asxaabtaada ay taageero ku siinayaan, ama xitaa xaalado daryeel oo la mid ah kuwa naftooda.

Iyo sidoo kale inaad oggaato inay jirto

wax taageero ah oo ay heli karaan daryeel bixiyaasha lagana helo goobta shaqadaada, waxaad oggaan kartaa taageerada la heli karo ee ka baxsan goobta shaqadaada.

Arrintaan waxa ku jiri kara in la helo qiimaynta baahiyaha daryeel bixiyaha si loo eego haddii ay jirto wax taageero ah oo ay dawladda hoose ku siin karto si ay kaaga caawiso isku wadista shaqada iyo daryeel bixinya - eeg bogga 13 aad.

Sidoo kale arrintaan waxaa ku jiri

kara inaad la hadasho dadka kale oo yaqaan xaalada aad ku sugan tahay.

Booqo carerswales.org/localsupport si aad u hesho ururada daryeel bixiyaasha iyo adeegyada taageerada ee loo heli karo daryeel bixiyaasha deegaankaaga.

Golayaasheena khadka tooska ah ee

loogu talagalay Daryeel bixiyaasha ayaa laga yaabaa inay noqoto meel wanaagsan oo aad kala hadasho daryeel bixiyaasha kale sida aad dareemayso – booqo carerswales.org/ forum Siaad

bulshadaan oonleenka ah qayb oga noqoto - nagu soo biir oo xubin kamid ah noqo: carerswales.org/join

Carers UK waxay maamushaa Shirkado loogu talahalay Daryeel bixiyaasha, iyadoo bixisa tallo iyo agab looga caawiyo shirkadaha goobta shaqada.

Shirkadaha Xarunta Carers Wales waxay bixisaa taageero khaas ah oo lagu bixiyo Wales looguna talagalay shirkadaha Welsh.

Waxaad kala hadli kartaa cidda aad u shaqayso

Barta

Waxaa jira ururo qaran oo badan oo bixin kara caawimaad. Qaar kamid ah waxaan ku qornay hoos.

Ururka Dib usoo kabashada (Adferiad Recovery)

Waxay taageero siiyaan shaqsiyaadka nugul oo ay kujiraan shaqsiyaadka kasoo ka banaaya xanuunada maskaxda ee daran iyo daryeel bixiyaashooda.

Taleefoonka 02920 407 407

adferiad.org.uk

Age Cymru

Waxay tallo iyo xog siiyaan dadka ka wayn 60sano.

Taleefoonka 0300 303 44 98

ageuk.org.uk/cymru

Alzheimer's Society

Waxay tallo iyo xog siiyaa dadka qaba cudurka xasuus guurka iyo daryeel bixiyaashooda.

Taleefoonka 0333 150 3456

alzheimers.org.uk

Care Inspectorate Wales

Waa kormeere madax banaan oo qaabilsan daryeelka caafimaadka iyo bulshada Wales.

Taleefoonka 0300 7900 126

careinspectorate.wales

Carers Trust Wales

Waa shabakado kajira xarumaha deegaanka oo tallo iyo taageero siiya daryeel bixiyaasha.

Taleefoonka 029 2009 0087

carers.org/wales

Citizens Advice Cymru

Xafiisyada deegaanka ee bixiya tallo/wakiilnimo ku aadan dheefaha, deynta iyo guriyeynta.

citizensadvice.org.uk

Ururka Contact

Waa urur xog iyo tallo siiya qoysaska daryeela carruurta qaba naafonimada ama baahida gaarka ah.

Taleefoonka 0808 808 3555

contact.org.uk

Uurka Disabled Living

Waa urur xog iyo tallo siiya dadka sida madaxbanaan u nool.

Taleefoonka 0300 999 0004

dlf.org.uk

DrugFAM

Waxay taageero siiyaan qoysaska, saaxiibada iyo daryeel bixiyaasha la dhibtoonaya inay la qabsadaan qof caba daroogo ama khamri.

Taleefoonka 0300 888 3853

drugfam.co.uk

Independent Age

Waxay xog iyo tallo siiyaan dadka waawayn, qoysaskooda iyo daryeel bixiyaasha.

Taleefoonka 0800 319 6789

independentage.org

Ururka Taageerada Kansarka ee Macmillan

Waxay xog iyo tallo siiyaan dadka qaba kansarka, qoysaskooda iyo daryeel bixiyaasha.

Taleefoonka 0808 808 00 00

macmillan.org.uk

Marie Curie

Waxay taageeraan dadka la nool cudur kasta oo dhimasho keena, iyo qoysaskooda.

Taleefoonka 0800 090 2309

mariecurie.org.uk

Mencap

Waxay xog iyo tallo siiyaan dadka qaba itaaldarada waxbarashada, qoysaskooda iyo daryeel bixiyaasha.

Taleefoonka 0808 808 1111

mencap.org.uk

Ururka Relate

Waxay la-talin iyo adeegyada taageerada siiyaan dadka is-qaba, qoysaska iyo dhallinta.

relate.org.uk

Cudurada Maskaxda ee Rethink

Waxay xog, tallo iyo adeegyada bulshada siiyaan dadka uu sida xun u saameeyay cudurka maskaxda iyo daryeel bixiyaashooda.

Taleefoonka 0808 801 0525

rethink.org

Shelter Cymru

Wuxuu bixiyaa xog iyo tallo ku saabsan hawlaha guriyeynta.

Taleefoonka 08000 495 495

sheltercymru.org.uk

Ururka Cudurka Qalalka

Wuxuu bixiyaa xog, taageero iyo tallo si uu u caawiyo dadka qalalku ku dhacay.

Taleefoonka 0303 3033 100

stroke.org.uk

Turn2us

Wuxuu bixiyaa xog iyo tallo ku saabsan dheefaha iyo deeqaha.

Taleefoonka 0808 802 2000

turn2us.org.uk

Waxaa jiri kara kooxo deegaanka katirsan oo bixiya taageero iyo ururo kaa caawin kara inay bixiyaan taageero sidoo kale. Booqo

Khadka Caawimaada ee Carers UK

Waxaan halkaan u joogaa adiga si aad u hesho macluumaad, hagitaan iyo taageero la taaban karo tallaabo kasta oo hagid la xariira.
Haddii aad sheegto meesha aad ku nooshahay, waxaan awooda saari doonaa inaan ku siino hagid kugu habboon.

Wales, asbuuca caadiga ah waxaa jira 311,000 qof oo daryeela qoyska ama saaxiibada waawayn, naafada ah ama si daran u xanuunsan.

Hase yeeshee daryeelku wuu ku saameynayaa, halkan ayaan kuu joognaa.

Si aad u hesho xog iyo taageero kugu habboon, la xariira Khadka Caawimaada Carers UK:

Iimaylka advice@carersuk.org

Taleefoonka 0808 808 7777

Hagahaan waxaa si farxad leh u taageeray

Noo sheeg sida aad ku heshay hagahaan www.surveymonkey.co.uk/r/ZN7JCYS

Carers Wales

Taleefoonka 029 2081 1370 | Iimaylka info@carerswales.org | carerswales.org

@carerswales /carerswales /carerswales @carers_uk

Hagahaan waxaa loogu talagalay inuu ku siiyo xog wax ku ool ah iyo tallo. In kastoo aan ka shaqeyneyno in aan hubino in macluumaadkeenu uu yahay mid sax ah oo cusub, waxaan ku talineynaa in lala xariiro Khadka Caawimaada Carers UK ama booqato webseedka si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

Carers Wales waa qayb kamid ah Carers UK, oo ah hay'ad samafal oo ka diiwaan gashan Dalka Ingiriiska iyo Wales (246329) iyo Scotland (SC039307) iyo shirkad dammaanad xadidan oo ka diiwaan gashan Dalka Ingiriiska iyo Wales (864097). Xafiiska ay ku shaqeyso 20 Great Dover Street, London SE1 4LX.

Koodhka Daabacaada: W9040 © Carers Wales, Abriil 2025. Dib u eegista xiggta Abriil 2026.