

## Hannaanka La-talinta

La-talintu waxay inta badan kaaga baahan tahay inaad ka hadasho shucuur murugo leh iyo xasuuso xanuun badan. Soo hadal qaadista fikradahaan waxay qofka dareensiin karaan inay adag tahay in lagu bilaabo, marka hore, waxaa laga yaabaa inaad ka sii xumaato. Hannaankan waa lagama maarmaan in horay loo sii wado oo wakhti kadib, waa inaad bilowdaa inaad dareento fiicnaan.

Si aad uga faa'iidaysato kulammadaada la-talinta ka dhig mid joogto ah. Kalfadhiyada qaar waxay ku dareensiin karaan inay ka caawin badan yihiin kuwa kale, laakiin waxaa muhiim ah in la ogaado in wax kasta oo lataliyahaagu samaynayo loogu talagalay inay ku caawiyaan mustaqbalka fog, xitaa haddii aysan sidaas dareemayn bilowga.



**02083663677**

**info@enfieldcarers.org**  
**www.enfieldcarers.org**

Britannia House  
137-143 Baker Street  
Enfield, Middx EN1 3JL

## Xusuusnow: La-talintu ma ahan wax hagaajin degdeg ah.

Waxay u baahan tahay xiriir adag oo idin dhexmara adiga iyo la-taliyahaaga iyo dadaal ilaa heer ah oo aad muujiso - marka la isla helo labadaas arrimood waxaa abuurmaya hab guul leh oo lagaaga caawin karo inaad xalliso arrimahaaga.

Lambarka Diiwaanka ee Hay'ada Samafalka: 11400891  
Lambarka Shirkadda: 7149774



## Waa maxay la-talintu?

### Sideey kuu caawin kartaa?

Qaadashada go'aanka ah in aad caawimaad hesho oo aad wax ka qabato arrimaha aad wajahayso waa tallaabo muhiim ah oo ugu horreysa oo ay tahay in la ammaano. Buug-yarahaan waxaa ku qoran macluumaad faa'iido leh oo kaa caawinaya inaad diyaar garowdo.



## Sidee ayay la-talintu kuu caawin kartaa?

Hannaanka la-talintu sida uu qofka u caawiyo waxay ku xiran tahay qofka daawaynta la siinayo. Qaar badan, xaqiiqada ah in la-talintu ay bixiso jawi ammaan ah oo qarsoodi ah oo ay ku hadlaan ayaa ah waxa keliya ay ku qaadato.

Noloshu, waxa aan u sheegno dadka kale waxay mararka qaarkood nagu yeelan karaan saameyn, taas oo bedeli karta xiriirka kala dhaxeeya iyo sida ay dadku isu arkaan.

La-talintu waxay meesha ka saartaa dhibaatan waxayna ku siinaysaa nafaas iyo xorriyad aad fikradahaaga kula sahamiso cid aan eex lahayn.

## Dhammaanteen waxaan u baahanahay xoogaa caawimaad ah mararka qaarkood

Ogaanshaha waxa aad ka filan karto kalfadhiga la-talinta ayaa kaa caawin doona inaad dareentid diyaargarow badan iyo inay yeraato walwalka/cabsida aad ka qabto ballantaada koowaad.

Kalfadhigaaga ugu horreeya waxay u badan tahay in la-taliyahaagu uu ku weydiyo su'aalo si uu u fahmo waxa ku walwal gelinaya iyo si uu kuu barto. Dhammaan macluumaadka laga wada hadlay waxaa loo isticmaali doonaa in lagaaga caawiyo kalfadhiyada mustaqbalka.

La-talintu waxay hoos timaadaa dallada 'daawaynta hadalka ah' waxayna u ogolaataa dadka inay ka hadlaan dhibaatooyinkooda iyo dareen kasta oo adag oo ay la soo kulmeen iyagoo la siinayo nafaas nabdoon oo qarsoodi ah. Eraygu waxaa uu kala macno u yeelan karaa dad kala duwan, laakiin, guud ahaan, waa hannaan ay dadku raadiyaan marka ay rabaan in ay wax ka beddelaan noloshooda ama ay si qoto dheer u sahamiyaan fikradda iyo dareenkooda.

La-taliyaha uma joogo halkaas keliya inuu ku fadhiisiyo oo uu kuu sheego waxaad samaynayso - taas beddelkeeda waxay kugu dhiirigelinayaan inaad ka hadasho waxa ku dhibaya si aad daaha uga qaaddo sababaha asaasiga ah oo aadna u ogaato hababkaaga gaarka ah ee fikirka.

La-taliyaha ayaa waxa laga yaabaa inuu markaas ka dib isku dayo inuu sameeyo qorshe hawleed si uu kaaga caawiyo inaad ku qanacdo arrimahaaga ama si uu kaaga caawiyo inaad hesho habab aad ula qabsato.



**Enfield Carers Centre waxay bixisaa adeegyo kale oo kala duwan oo loogu talagalay Daryeelayaasha aan rasmiga ahayn/qoyska ee ilaalinaya qaraabo ama lammaane. Booqo websaydkeena: [www.enfieldcarers.org](http://www.enfieldcarers.org) ama wac 02083663677 si aad wax badan uga ogaato**

In kasta oo laga yaabo in la-taliyayaashu aanay ku siin talo la taaban karo ama liis hubineed oo ah waxyaalaha aad samayn lahayd si aad u dareento fiicnaan, waxa ay samayn doonaan ayaa kaa caawin doona inaad daaha ka qaaddo fahamkaaga ku aadan dhibaatooyinkaaga, iyagoo ku siinaya agabyo kaa caawin doona inaad keligaa xallisato arrimahaaga.

La-talintu waa safar, waxayna qaadataa waqti iyo joogtayn si ay si hufan ugu shaqeyso. Sababtaas awgeed, dad badan ayaa doorta kulammo la-talin oo joogto ah si ay sida ugu wanaagsan uga faa'iideystaan hannaankan.

La-talintu waxay kaa caawin kartaa inaad si fiican u fahamto naftaada iyo sida aad u fekereyso, taasoo ugu dambeyntii kaa caawin doonta inaad faham cad ka yeelato dhibaatooyinkaaga. Waxay sidoo kale kaa caawin kartaa inaad si fiican u fahamto aragtida dadka kale, taasoo iftiimin karta habka aad u fashirto erayada ama ficilada.