



نامیلکه ی
خزمه تگوزاریه کان

ناوەرپۆك

كۆرس بۆ چاودىرىكاران	13	پەيامنىك بۆ چاودىرىكاران	3
ئامادەبە	14	دەربارەى ئىنمە	4
كارتى ماكس (Max Card)	15	ئايا من چاودىرىكارم؟	5
زانبارى	16	چاودىرىكارى تەمەن گەورە و باوان	6
چالاكى دەنگەكان	17	(دايك و باوك)	
كۆقارى بابەتەكانى چاودىرى	18	من چ چۆرە پالېشتىيەك دەكرىم؟	7
دەستگىرۇبىيەكان	19	هەئسەنگاندنەكانى چاودىرىكار	8
ئەزمونى چاودىرىكار	21-20	ناسنامەى چاودىرىكاران	9
ژمارە و وردەكارى پەيوەندىكردىنى	23-22	كۆمەئەكانى چاودىرىكاران	10
سوودبەخش		ماوہى پشووى كورت	11
		كاتى تۆ	12



په يامېک بو چاودېرېکاران

وهكو چاودېرېكارېك، ده كړئ هه موو رېوژېك دوو چاري نالنگاري نوئ بېته وه، به لام پېويست ناكات به ته نيا پرووبه پرووي نه مه بېته وه. چاودېرېكاراني ئوكسفورشير (Oxfordshire) پالېشټيت ده كه ن؛ كه ساني تايه ت له كوومه لگه كه مان تاوه كو كه متر هه ست به ته نيابي بكه يت و توانات زياتر بېت له راهاتن. ئېمه يارمه تيت ده ده ين له رېگه ي دا بېنكر دني پالېشټي تايه ته مند له لايه ن كه سېكه وه كه وا به شېوه يه كي راس ته قينه گرنگيده دات به چاودېرېكر دني چاودېرېكاران.

ئېمه لېره ين بوئوه وي پالېشټيت بكه ين چونكه تو كارېكي سه رنچرا كېش نه نجام ده ده يت به لام ره نكه هه رگيز گوپت له وشه ي سوياست ده كه ين نه بېت يان له وان هيه دلنبا ييت بې نه دن له وه ي كارېكي باش نه نجام ده ده يت. ئېمه ده مانه وېت بزانيت كه تو كارېكي گرنگ و گه وره نه نجام ده ده يت و له لاي ئېمه وه هه ستي بې ده كړت.

نه گه ر كه سېك پشت به تو ده به ستيت
نه وا تو ش ده تواني پشت به ئېمه به ستيت

دەربارەى ئېمە

ئېمە ھەلەدەستىن بە داىىنکردنى پالپشتى و زانىارى بۇ چاودپىرىكاران ، ئەوانەى كە بەبى بەرامبەر كاردەكەن . ئەگەر تۇ تەمەنت 18 ساىان زىاترە و چاودپىرى كەسىك دەكەىت كە لە ئۇكسفىورشىر (Oxfordshire) دەژىت ، ئېمە دەتوانىن يارمەتت بەدىن .

چاودپىرىكارانى ئۇكسفىورشىر كارپكى ھاوبەشە لەنىوان خىرخوازانى كارى چاودپىرىكارانى ئۇكسفىورشىر (Action for Carers Oxfordshire) و دووبارە بىركدنەو لە نەخۇشى مېشكى (Rethink Mental Illness). ئېمە ئەركمان پىدراوہ لەلاىەن چاودپىرى تەندروستى و كۆمەلاىەتى ئۇكسفىورشىر (Oxfordshire Health and Social Care) ، و لەنزىكەوہ لەگەلىاندا كاردەكەىن بۇ داىىنکردنى پالپشتى . تېمەكەى ئېمە لە ئۇكسفىورشىر دەژىت و ئاشنان بەو ناوچەبەى تىابىدا دەژىت . زۆرىك لە ئەندامانى ستافەكەمان ئەزمونىان ھەبە لە چاودپىرىكدنى بى بەرامبەر ، ھەربۆبە ئېمە لە بەرزى و نزمى كارى چاودپىرىكدن تېدەگەىن .

ئېمە دەزانىن كە كرداری چاودپىرىكدن دەكرى ماىەى فشار بىت ، بەلام ھەروہا دەكرى كارپكى پاداشت بەخش و ماىەى رەزامەندى بىت .



Carers
Oxfordshire

=



+





ئايا من چاودېرىكارم؟

ئەگەر كەسىك پىشت بە تۆ دەبەستىت بۇ ئەوھى بە
سەلامەتى و باشى بىمىننەتەوھ و تۆش پارەت پىنادىت
لە بەرامبەر ئەو پالپىشتىيەى پىي دەدەيت، ئەوا تۆ
كەسىكى چاودېرىكارى بى بەرامبەرىت.

ئەو كەسەى چاودېرى دەكەيت : دەكرى لە ھەر تەمەنىكدا بىت ،
وھ تۆ ناچار نىت كە لەگەلىدا بىزىت. دەكرى ئەوان پىويستىان بە
چاودېرى ھەبىت بەھۆى بوونى پەككەوتەبى ، نەخۆشى مېشكى
يان جەستەبى ، ئالوودەبوون ، يان پىداوېستى تر. پىويست نىبە
ئەوان دەستىشانكرى نەخۆشى فەرمىيان ھەبىت.

ھەركەسىك لە ھەر تەمەنىكدا بىت دەكرى
چاودېرىكار بىت. ئىمە پالپىشتى ئەو كەسانە
دەكەين كە تەمەنىان 18 سال يان زىاترە.

چاودپړیکاری ته مهن گهوره

چاودپړیکاری ته مهن گهوره ټو که سانهن ته مهن میان 18 سال یان زیاتره و پالپشتی بی به رامهر دابین ده کهن بو که سپک که ته مهنی 18 سال یان زیاتره. ټو که سهی چاودپړی ده که پت ده کړی ټه ندایکی خیزان ، هاوړی یان دراوسپیه که بیټ.

چاودپړیکاری باوان (دایک و باوک)

همو باوانیک چاودپړی منداله کانیان ده کهن ، به لام هه ندیک مندال هه ن که پیوستیان به پالپشتی زیاتره هیه به هوئی پنداویستییه کانیان. ټه گهر تو پالپشتی منداله که ت ده که پت به شیوهیه که که مندالی تری هه مان ته مهن به شیوهیه کی ئاسایی پیوستیان به م جوړه پالپشتییه نییه ، ټهوا تو چاودپړیکاری باوانیت.

دەتوانم چ جورە پالېشتىيەك بە دەست بەيىنم ؟

ئىمە ھەلدەستىن بە داينىكىردنى خزمەتگوزارىيەكى تايپەتمەند چونكى ئىمە لەو ھە تىدەگەين كە ھىچ چاودىرىكىردنىك ھەكو ئەوانى تر نىيە. لە لاپەرەكانى دواتردا ، زانىارى لەبارەى باوترىن خزمەتگوزارىيەكانمان بە دەست دەھىنىت.

- ھەئسەنگاندنەكانى چاودىرىكار
- ناسنامەى چاودىرىكاران
- كۆمەلەكانى چاودىرىكاران
- ماوھى پشوووى كورت
- كاتى تۆ
- كۆرس بۆ چاودىرىكاران
- ئامادەبە
- كارتى ماكس (Max Card)



هەلسەنگاندنە كانى چاودىرېكار

تا دەكرېت دەمانەوېت پالېشتى لە پىداوېستىيە كانت بكەين. بۇ زۆرېك لە چاودىرېكاران ، باشتىن رېگا بۇ پىدانى ئەم پالېشتىيە برىتە لە داينىكردى هەلسەنگاندنى چاودىرېكار. ئەمە رېگايەكە بۇ دۆزىنەوەى ئەوەى كە پىوېستىت بە چ جورە پالېشتىيەك هەبە ، ئەمە هەلسەنگاندنېك نىبە بۇ دەستىشانىكردى توانات وەكو چاودىرېكارېك.

- ئەمە دەرفەتېكە بۇ گەتوگۆكردىن دەربارەى ئەوەى كە چۆن چاودىرېكردى كەسېك كاريگەرى دەكاتە سەر ژيانت و سەپركردى ئەوەى كە چۆن دەتوانى ئەو شتانە بكەيت كە گرنگن بۇ تۆ. دەتوانى ئەوە هەلبزېرېت كە خۆت هەلسەنگاندنېك بەشېوەى ئۇنلاين تەواو بكەيت يان دەتوانى پەيوەندىمان پىنوە بكەيت و ئىمە دەتوانىن يارمەتېت پىشكەش بكەين.
- دەتوانى يەكېك لە هەر قۇناغېكدا بېت هەلبزېرېت - جا ئايا تۆرۆلى چاودىرېكردى بۇ يەكەم جار دەگېرېت ، ياخود ئەزمونى چەندىن سالت هەبېت. هەلسەنگاندنە كان سالانەن ، يان دەكرى زووتر ئەنجام بدرېت ئەگەر شتەكان بگۆرېن.

زانبارى زياتر بەدەست بەھېنە

[www.carersoxfordshire.org.uk/
carer-assessments](http://www.carersoxfordshire.org.uk/carer-assessments)



ناسنامه‌ی چاودپړیکاران

ئیمه هه‌لده‌ستین به ده‌رکردنی ناسنامه‌ی چاودپړیکاران
بۆ سه‌لماندنی ئه‌وه‌ی که‌وا تۆ چاودپړیکاریکی بی
به‌رامبه‌ری. ده‌کرئ ئه‌مه زۆر سوودبه‌خش بیټ ئه‌گه‌ر
ئهو که‌سه‌ی چاودپړی ده‌که‌یت له نه‌خۆشخانه بیټ یان
تۆ له‌گه‌لیاندایت له شویننیک‌ی تر‌دا وه‌کو نه‌شته‌رگه‌ری
پزیشکی گشتی (GP) که له‌وانه‌یه پتویستیت به‌وه بیټ
بیسه‌لمینیت که‌وا تۆ که‌سبکی چاودپړیکاریت و بی
به‌رامبه‌ر کارده‌که‌یت.

له‌کاتی پشکه‌ش کردنی داواکاریدا، داوای هه‌ندئ
زانباری سه‌ره‌تایی و وی‌نه‌یه‌کت لی ده‌کریت.
ئیمه داوای ئه‌مه ناسنامه‌که‌ت بۆ ده‌نیرین.

زانباری زیاتر به‌ده‌ست به‌پینه

[www.carersoxfordshire.org.uk/
carer-id](http://www.carersoxfordshire.org.uk/carer-id)



كۆمەلەكانى چاودىرىكاران

دەكرى قسەردن لەگەل چاودىرىكارانى تر ماىەى ئاسوودەبىى
گەورە بىت. جا ئەگەر داواى ئامۆزگارى بكات يان تەنبا
گفتوگۆ لەبارەى ھەستەكانت بكات.

چەندىن كۆمەلەى چاودىرىكارى بى بەرامبەر لە ئۆكسففورشر ھەن.
ھەندىك جۆرى وەكو ئەوہى ئىمە بۆ چاودىرىكارانە بەشپوہىەكى
گشتى ، لەوكاتەى ھەندىكىان ئامانجىان ئەو چاودىرىكارانەن كە
چاودىرى ھەندىك حالەتى تايبەت دەكەن وەكو نەخۆشى مېشك
تىكچوون (Dementia) ، ئۆتىزم ، نەخۆشى مېشكى جەستەبىى
يان ئالوودەبوون. ھەرورەھا گروپى كۆمەلگەى دىارىكارو ھەن ، بۆ نەمەنە
فېتىرانس (Veterans).

گروپىك بدۆزەوہ

چاودىرىكارى تەمەن گەورە:

<https://livewell.oxfordshire.gov.uk>

چاودىرىكارى باوان (داىك و باوك):

<https://fisd.oxfordshire.gov.uk>

www.carersexfordshire.org.uk/

[carer-support-groups](http://www.carersexfordshire.org.uk/carer-support-groups)



ماوهی پشووی کورت

وه رگرتنی پشوو کاربکی گرنکه به لام ده کرئ ئەمه به گوێرهی بارودۆخی تۆ کاربکی زهحمهت بێت. ئەگەر دوورکهوتنهوه بۆ ماوهی چەند رۆژیک بۆ تۆ کاربکی دروست بێت ، ئەوا ئێمه دهتوانین یارمهتیت بدهین. ئێمه چەندین بۆاردەیی بەردهستمان فەراهم کردووہ.

باوترین پشوو وه رگرتنمان له گەڵ هاوبهشانی که یفریبه (Carefree) - رپنکخراویکی خیرخوازیبه که وا هه لدهستێ به گوێرینی شوینی نیشته جیبوونی چۆل و به تال بۆ شوینیکی پشوو وه رگرتنی ژيانهوه بۆ چاودێریکاران ئەوانه ی بێ بهرامبەر کاردهکن.

ئەم ئۆفەرە به شیوه یهک دارپژراوه که پشووبهکت پین دعات له بهر پرسیاریه تیبه کانی چاودێریکردن. بهک بان دوو شه وه لئێژره بۆ پشووبهکی بێ بهرامبەر له شوینیکی نیشته جیبوون له چەندین ناوچهی جیاواز له سهرتاسهری میرنشینه یه کگرتووه کان (UK). بۆ ئەوهی شیاو بیت ، پێویسته ته مهنت 18 سال یان زیاتر بێت.

زانباری زیاتر به دهست بهیینه

[www.carerxfordshire.org.uk/
short-breaks](http://www.carerxfordshire.org.uk/short-breaks)



كاتى تۆ

چاودىرىكىردن ماناى بوونى شىكى جياوازه بۆ ھەمووان -
بەلام شىكى ھەيە كە بۆ ھەموو چاودىرىكاران راستە ئەويش
ئەويە كە تۆ ناتوانى بەردەوام بيت بەيى ۋەرگرتنى پشوو.
داواكارىيەكانى ئاسايى چاودىرىكىردن دەكرى بىتتە ھۆكارى
شەكەتبوون ، بۆيە گرنگە بزائىت كە كەي پىويستىت بە
ۋەرگرتنى كات ھەيە بۆ خۆت.

ئىمە چەندىن ئۆفەرمان ھەيە بۆئەۋەي كات بەدەين بە
چاودىرىكارانى بى بەرامبەر ، كە ئۆفەرەكانىش جياوازن بەگوپرەي
بارودۆخى تۆ. دەتوانى ھەۋلى بەدەستەينانى چەندىن بۆردەي
جياواز بەدەيت.

زانبارى زياتر بەدەست بەيىنە
www.carersoxfordshire.org.uk/time-for-you



كۆرس بۇ چاودىر يىكاران

گەشتى چاودىر يىكار برىتیه له زنجیره یهك كه خه لات ده باته وه له وۆركشۆپى بی به رامبه ر كه درووستكراوه بۇ چاودىر يىكاران به هاوبه شى له گه ل چاودىر يىكارانى ئوكسفورشير (Oxfordshire) و ئه بىنگدن (Abingdon) و كۆلئىزى وىتنى (Witney). به شيوه يهك دارپژراوه كه يارمه تىت ده دات له باشتر كردنى خۇشگوزهرانى و به ده سه ته ينانى متمان له چاودىر يىكردنى كه سىك له ماله وه تدا.

2020/21
براوه ی خه لاتى
بىكون
(BEACON)

وۆركشۆپه كان پالېشتى پيشكەش ده كەن به ئاستهنگى كردارى و سۆزدارى چاودىر يىكردن ، له گه ل پارېژگارى كردن له هاوسهنگى له نىوان فېر بوونى كارامه يه كردارىه كان ، پشوودان و وانه كانى داھىنان . زۆر به ی وۆركشۆپه كان به شيوه ی ئۇنلاين ئه نجام ده درين .

ئيمه ههروه ها ئۆفه ر پيشكەش ده كەين بۇ كۆرسى ئىواران و كۆرسى ماوه كورت (part-time) له كۆلئىزى ئه بىنگدن (Abingdon) و كۆلئىزى وىتنى (Witney). ههردوو ئۆفه ره كه به رده ستن بۇ چاودىر يىكارانى ته مهن 19 سال و گه ورته ر كه وا پالېشتى كه سىك ده كەن له ئوكسفورشير ده ژىت .

زانبارى زياتر به ده ست به يينه

[www.carersoxfordshire.org.uk/
courses-for-carers](http://www.carersoxfordshire.org.uk/courses-for-carers)

ئامادە بە

ئامادە بە بۇ رپوداویک که رهنکه دوورت بخاتەوہ لہ پوئی
چاودیریکردنت بۇ نمونہ چوونہ (داخل بوون لہ) نہخوشخانہ
بہشبوہیہ کی چاوە پروان نہکراو.

ئایا بیرت کردۆتەوہ لہوہی چی بہسەر ئەو کہسە دیت کہوا
چاودیری دەکہیت ئەگەر نہتوانی لہوئی بیت بۇ ئەو؟ کاتیک
رپوداویکی چاوە پروان نہکراو رپودەدات ، ئەوا زۆرجار ژیانمان
دەوہستیت لہو کاتہی ہەوئی رپوبەرپوونہوہی ئەو رپوداوە دەدەین.
گرنگہ لہو بارودۆخانہدا چاودیری ئەو کہسە بکریت کہوا تۆ
چاودیری دەکہیت.

ہەر بۆیہ ئیمہ ئامۆزگاریت دەکہین کہ پیشوہختہ ئامادہبیت
لہرپنگہی دانانی پلانیک کہ یارمەتی تۆ و ئەو کہسە دەدات چاودیری
دەکہیت. نمونہیہ کی (قالبیک) سوودبہخس لہ وپیسایتہکہمان
ہہیہ ، ہاوشان لہگەل زانیاری و رپنمایہی بہسوودی تر دەر بارہی
چۆنیہتی خوئامادہکردن.



چون پیشوہختہ
خوت ئامادہ
دەکہیت

زانیاری زیاتر بہ دەست بہینہ

www.carersoxfordshire.org.uk/be-prepared

كارتى ماكس (MAX CARD)

كارتى ماكس (Max Card) برىتية له كارتيكى داشكان بۇ كراو بۇ مەبەستى پىداويستىيە تايەتەكانى خوڭپىدىن و پەككەوتەيى (SEND) مىندالان ، ئەوانەى له ئۆكسفۆرشىر (Oxfordshire) دەژىن . ئەمەش كاريكى ھاوبەشە لەنيوان چاودىرپىكارانى ئۆكسفۆرشىر و مىندالانى ئۆكسفۆرشىر ، بەرپۆه بەراپەتى پەرورەدە و خىزانەكان .

خىزانەكان دەتوانن بەكارى بېيىنن له چەندىن شوڭين له سەرتاسەرى مىرنشېنە يەكگرتووهكان (UK) بۇ دەستخستنى وەرگرتنى بى بەرامبەر يان وەرگرتنى داشكىندراو . ئەو داشكاندەنى پيشكەش دەكرىت جياوازه بەگۆپرهى شوڭينهكان . بۇ نمونه ، هەندىكيان پليتيكى بى بەرامبەر دەدەن بە چاودىرپىكاران ، لەوكاتەى هەندىكى تر ئۆفەرى وەرگرتنى يەك مىندال دەدەن بى بەرامبەر بە كەسكى تەمەن گەورە كە پارەى تەواوى بەشدارى كردن بدات . بۇ بىنينى لىستى شوڭينه بەشداربووهكان و وردەكارىپەكانى داشكاندەكانيان ، سەردانى ئەم لىنكە بكە :

www.mymaxcard.co.uk

زانبارى زياتر بەدەست بېيىنە
بۇ پيشكەش كردنى داواكارى بۇ وەرگرتنى كارتى ماكس (MAX CARD)
سەردانى ئەم لىنكە بكە :
www.carersoxfordshire.org.uk/max-card



زانبارى

بوونى زانبارى راست له كاتى دروستدا ده كرى
جياوازى گهوره درووست بكات بو چاوديريكاران و
ئهو خه لكانه ي چاوديريان ده كهن. ئيمه وا له گه شتى
چاوديريكردنت ده كهن كه باشتر به رپوه بيريئ
له رپگه ي داينكردي زانبارى تاوه كو توانات پي بدات
له گه ران به ناو سيسته مه سه رليشپواوه كاندا.

سه رچاوه كانى ئيمه به شيويه ك دارپژراو تا بتوانى ناموزگارى
و زانبارى پيويستت پي بدات ، به شيويه كى ساده و ورد.
به پر چه كبوونمان به زانين و متمانه ، ده توانين كيشه كان
به يه كه وه چاره سه ر بكه ين.



- چالاكى ده ننگه كان
- گوڤارى بابه ته كانى چاوديرى
- ده ستگير وييه كان

چالاکى دەنگە كان (VOICES EVENTS)

چالاکى دەنگە كان (Voices events) بریتیه له دەرڤه تیک بۆ چاودیریکاران بۆ هاوبه شی پیکردنی ئەزمونی چاودیریکردنیان و خزمه تگوزاریه ناوخواپیه کان و پاو سه رنجیان بۆ که سانیک که ده توانن جیاوازی راسته قینه درووست بکن.

چالاکیه کانی داها توو له نیو ویسایتیه که ماندا دانراوه
www.carersoxfordshire.org.uk/events





بابه ته کانی چاودپړیکردن

بابه ته کانی چاودپړیکردن بریتیه له گوډفاری چاودپړیکارانی ئوکسفورشر (Oxfordshire). که هه وائل و زانیاری و ئاموژگاری بؤ چاودپړیکاران تیدایه. هر کیشه بهک سه رنج ده خاته سه ر بابه تیکی جیواز ؛ نمونه کانی راپردوو بریتیه له تیجووی زیان و خوښگوزهرانی.

هه وائل و
ئاموژگاری بؤ
چاودپړیکاران



زانیاری زیاتر به دهست بهینه

www.carersoxfordshire.org.uk/care-matters-magazine

ده‌ستگيرؤويه كان

له‌گه‌ل به‌رزبوونه‌وه‌ی تېچووی ژيان ، له هه‌ر کاتيکي تر زياتر گرنه‌گه که‌وا زانباري به‌ده‌ست بهيښت له‌بارهي يارمه‌تي دارايي . چهندين ده‌ستگيرؤوبي جياواز و پاره‌دان بؤ يه‌ک-جار به‌رده‌ستن . ليسته‌که به به‌رده‌وامي ده‌گورپټ که ده‌کرئ مایه‌ی سه‌رليشيوان بيت له‌کاتي گه‌ران به‌دوای ئه‌وه‌ی که تو مافي کامه‌يانت هه‌يه . ئېمه ليستيکي نوپکراوه‌مان به‌يه‌که‌وه داناهه له‌سه‌ر وپسايته‌که‌مان بؤئه‌وه‌ی يارمه‌تيت بدات .

ئېمه ناميلکه‌يه‌کي ده‌ستگيرؤويه‌کانمان به‌رده‌ست خستوهه له‌سه‌ر وپسايته‌که‌مان (يان ته‌له‌فون بکه و ده‌توانين پؤستي بکه‌ين) ، له‌گه‌ل زانباري له‌بارهي هه‌ژمارکردني ده‌ستگيرؤويه‌کان و ليستيکي ئاژانسه‌کاني ئامؤزگاري کردن .

زانباري زياتر به‌ده‌ست بهيښه

www.carersoxfordshire.org.uk/

benefits يان په‌يوه‌ندي بکه به

01235 424715



ئەزمونی چاودېرىكاران

ئېمە داوامان لە چاودېرىكاران کردووہ
کہ دەر بارەہی پالپشتی ئېمە ئەزمونی
خویانمان پی بلین.

'نەخشە بە وریایی بۆ ھەموو شتیک دارپژرابوو بۆ
ئاگادارکردنەوہم و پالپشتی کردنم لە لایەن کەسێکەوہ کہ
تێروانینیکی گشتی نایایی ھەبوو سەبارەت بەو کیشەہی
دوو چاری بووبووم.'

'بەرلە پالپشتیہ کہ ، من تووشی فشار بووبووم و تەنیا بووم
و ھەستم کرد کہ ھیچ کەسێک منی بە لاوہ گرنگ نیہ. من
ئێستا لە شوینیکی زۆر باشتردام.'

'من زۆر ییئاگابووم لە بارەہی ئەو شتانہی بۆ من بەردەست
بوون وە کو چاودېرىکاریک. من ئارام بوومەتەوہ لەوہی کہ
رەوناکیہ کہ لە کۆتایی تونیلە کہ دا ھەہیہ بۆئەوہی ھەول بەدەم
ژيانی خۆم بگێرمەوہ.'

'وا ھەست دەکەم کہ من گرنگم ،
ھەر وہ کو ئەو کەسە چاودېرى دەکەم.'

66



94%

به شیوه‌ی‌کی گشتی با شترپوون
له متهانه‌یان له‌باره‌ی راهاتیان.

99%

هه‌ستیان کرد که ئیمه
تیگه‌یشترووین
له بارودۆخی که‌سی ئه‌وان و
پیداویستییه‌کانیان.

95%

گوتیان که یارمه‌تی
ئه‌وانمان داوه له باشترکردن یان
هیشتنه‌وه‌ی په‌یوه‌ندی کۆمه‌لایه‌تی
به باشی.

94%

هه‌ستیان کرد یارمه‌تی
ئه‌وانمان داوه له ده‌ست که‌یشتن به‌و
زانباری و ئامۆزگارییه‌ی پێویستییه‌انه.

(SAMARITANS) سامارىتانس
116 123

www.samaritans.org

(TALKING SPACE) ئاۋچەي قسەكرىدىن
01865 901 222

[www.oxfordhealth.nhs.uk/
talkingspaceplus](http://www.oxfordhealth.nhs.uk/talkingspaceplus)

ھاۋكارىيە كانى جولەي خاچى سوۋرى
بەرىتانى قەرزى ماۋە كورت
01235 552664
redcross.org.uk

خىزمەتگۈزۈرى پەرتۇكخانەي مال
(HOME LIBRARY SERVICE)

01865 810259

www.oxfordshire.gov.uk

ئامۇزگارى ئايەتەندى ئۆكسفۇرشىر
(ئامۇزگارى دارايى)
01865 410660

ۋەرە بۇ لامان (TURN 2 US) (ئامۇزگارى دارايى)
0808 802 2000
www.turn2us.org.uk

يارمەتدەرى بارە

0800 138 7777

www.moneyhelper.org.uk

دەستخسىنى ئۆكسفۇرشىر بەشىۋەي ئۇنلاين
(GETTING OXFORDSHIRE ONLINE)

01235 424 715

www.gettingoxfordshireonline.org

يارمەت تىك بەددىيى (TECH BUDDIES HELP)

07584 148 507

www.ageuk.org.uk/oxfordshire

(UK) جاۋدېرىكارانى مېرىشمنە يەكگرتوۋەكان
0808 808 7777

www.carersuk.org

جاۋدېرى كۆمەلەيەتى مىندالان و گەوران
0345 050 7666

www.oxfordshire.gov.uk

كارگۈزۈرى كۆمەلەيەتى لە دەرهۋەي
كاتىزىمىرەكانى كارگۈردن

0800 833 408

www.oxfordshire.gov.uk

خىزمەتگۈزۈرى زانىبارى خىزىنى ئۆكسفۇرشىر
(OXFORDSHIRE)

01865 323332

www.oxfordshire.gov.uk

نەخۇشى مېشىك تېكىچوون
(DEMENTIA) لە ئۆكسفۇرشىر

01865 410210

www.dementiaoxfordshire.org.uk

ئۆكسفۇرشىر مايند
(OXFORDSHIRE MIND)

01865 247788

www.oxfordshiremind.org.uk

تۇرى بالىشىنى خىزىنى ئۆكسفۇرشىر
(OXFORDSHIRE)

07821 987 080

www.oxfsn.org.uk

نىشىتەجىكرىدىن باشتر تەندروستى باشتر
0800 107 0044

www.bhbh.org.uk

بەرتۇبەرايەتى ئۆكسفۇرشىر بۇ زىانى باش
livewell.oxfordshire.gov.uk

ژمارە و وردەكارى پەيوەندىكرىنى سوودبەخش



دووبارە بېرىكرىنەۋە لە نەخۇشى دەروونى

01865 904499

www.rethink.org

تەمەنى UK ئۆكسفۇرشىر

0345 450 1276

www.ageuk.org.uk/oxfordshire



چاودیریکارانى ئۆكسفوردشیر

چه ندىن رېگا هەن كه ده توانى به هۆيانه وه
په يوه ندىمان پيوه بكه يت.



www.carersoxfordshire.org.uk

ئيمه يل: carersinfo@carersoxfordshire.org.uk

ته له فون: 01235 424715



oxoncarers



carersoxfordshire



به خشینه كان:

[www.justgiving.com/
actionforcarers-oxfordshire](http://www.justgiving.com/actionforcarers-oxfordshire)



OXFORDSHIRE
COUNTY COUNCIL





كاره كاني چاودئيريكاراني ئۆكسفوردشير برىتبه له رېكخراوينكى خىرخوازي سهربهخۇي ناوخۇي ، كه
كاردهكات له گەل چاودئيريكاراني تەمەن گەوره و بۇ ئەوان كاردهكات له سەرتاسەرى ئۆكسفوردشير .
زمارەى خىرخوازي تۆماركراو 1149577.

 Carers
Oxfordshire

ئامۇزگارى پالېشتى پەيوەندىيەكان