

2.3

Xalalka nasniinta oo aad heli karto hadii aad jirto 16-21 sanadood**Waa maxay adeega nasniintu?**

Adeega nasniintu wuxuu siiyaa qofka iinta leh waqti ay kaga maqnaadaan qofka daryeella si ay ugu raaxaystaan waaya-aragnimo wax ku oolla halka qofkii hayey qaadanayo fasax gaaban. Nasniinta waxaa loogu talagalay inay noqoto mid rogroganta. Maaha inay ahaato xarun loogu yeero 'nasniin'. Nasniintu waxay noqon kartaa guri ama tusaale ahaan, iyada oo waqti lagu luminayo goob madadaalo. Daryeellayaasha qaarkood ayaa doorta inay fasax ka qaataan qofka ay daryeellayaan.

Ma heli karaa nasniin degdeg ah?

Haddii aad u baahan tahay nasniin degdeg ah wac Xarunta Khadka Daryeelka iyo Nasniinta Qaranka tel: **1800 059 059** waqtiga shaqada.

Waqtiga ka baxsan shaqada wac Adeega Nasniinta shaqada Annecto Emergency Adeega Nasniinta ee sahaada ka dib: 1800 727 280. **ama kooxda Intake and Response oo ka tirsan Wasaarada Adeega Aadamiga tel: 1800 073 073**

Xawilidu muhiim mayay u tahay adeegyada nasniinta?

Adeegyada badankood waxay kuu ogol yihiin inaad adigu isu xawisho.

Wasaarada Adeega Aadamiga waxay bixisaa nadaamka ballaminta ee nasniin xarumaysan. Waxaad la xiriiri kartaa Intake Respose oo tirsan Wasaarada Adeega Aadamiga 1800 073 073. Waxaad kaloo eegi kartaa xaashida macluumaadka ee kitkan 4.5 'kani ma markii ugu horreeya oo aad isku daydo inaad hesho adeega miyaa?.

Xaggee ka heli karaa dhamaan liiska adeega bixiyayaasha nasniinta?

Respite Finder (hellaha Nasniintu) wuxuu ka caawimaa qoysaska inay helaan meelaha ay ka heli karaan nasniinta agagaarkooda. Si aad u hesho koobigaan wac 1800 059 059 ama online-ka www.respitenorthandwest.org.au

Xalalka kale:

Haddaad u baahan tahay caawimo la xiriir baahidaada caafimaad lana hadal **Royal District Nursing Service** (RDNS) tel 1300 **657 265**. Fadlan ogsoonow in aanay bixin adeeg nasin ah.

Waa maxay Home And Community Care (HACC)?

Golahaagu wuxuu leeyahay adeeg ay kharajkiisa bixisay hay'ada Daryeelka Bulshada iyo Gurigu waxaana heli kara dadka iinta qaba iyo daryeellayaashooda. Adeegaas waxaa ka mid ah:

Daryeelka Nasniinta - xarakaad kasta oo siiya daryeelle fasax ay ka qaataan hawshooda.

Daryeelka Guriga – caawimo gurigaaga shaqo laga qabanayo, iyo dukaamaysi

Daryeel shakhsiyeed – caawima shakhsiyeed oo nadiifineed sida u qubayn, u lebisid

Adeegyadaani waxay ku kacaan kharaj waxaana loo xisaabiyaa si ku xiran dakhligooda. Si aad ula hadasho qof wixii khuseeya cidda xaqa u leh waxaad la xiriiri kartaa Kooxda Qiimaynta iyo Ku Daryeelida Guriga. Hadday suurtagal tahay la xiriir Intake Response oo ka tirsan Wasarada Adeega. Waxaa laga yaabaa inaad akhrido xaashida macluumaadka kitkan 4.7 'sidee ku heli karaa golahayga deamada'

Commonwealth Respite and Carelink Centres (CRCC) ayaa ah meeshaad ka bilaabayso si aad u hesho dhamaan xalalka nasniinta aad heli karto. Waxay bixiyaan acluumaad telefoon, kaalmo waxayna caawimi karaan qoysaska si ay fasax gaaban u qaataan. Wac 1800 059 059 si laguugu xiro xarunta kuugu dhow ama inaad u wacdo si toos ah . Xaafadaha Waqooyiga: Commonwealth Respite and Carelink Centre (CRCC), Xiriirka Daryeellaha Waqooyi waa 9495 2500. Xaafadaha Galbeedka waa: Respite Connections tel: 9396 9550, 93969587.