

# ŒİRETÊN LÊNEHÊRÎNÎYÊ

Alîkarîya Hêsane

Çapkirger: Thomas Sitte

Çapîya 15 mîn



DEMA REWŞA LÊGERÎYÊ 15.12.2015 di seat 10:45

**Şîretên lênehêrîniyê**

**Alîkarîya Hêsane**

---

**Çapkirger: Thomas Sitte**

## Çapî

Çapxane: Deutscher Palliativ Verlag  
(Verlag der Deutschen PalliativStiftung), Fulda 2016

Çapîya 15 mîn (160.000-205.000)  
ISBN-Nr.978-3-944530-04-8

Rindt-Druck  
Çapkirin liser Pelikên-Recycling yên bifermî ye.

Rastkîrgêr: Thomas Sitte  
Nexş: Anneke Gerloff  
Wargêr: Intercent Übersetzungsdienst Hagen &  
Übersetzungscenter Fuld@, [www.ucfd.de](http://www.ucfd.de)  
Deutsche Palliativ Stiftung

Am Bahnhof 2  
36037 Fulda  
Mail: [info@PalliativStiftung.de](mailto:info@PalliativStiftung.de)  
Web: [www.palliativstiftung.de](http://www.palliativstiftung.de)  
Telefon +49(0)661/48049797  
Telefax +49(0)661/48049798

Aşîyanîya wêne  
Wêna Derxwunê: Janet Brooks Gerloff  
Rupelên 5, 36: Anton Weber  
Rupela 7: Elke Leppkes  
Rupela 11: Christina Plath  
Rupela 17, 30, 61, 86: Thomas Sitte  
Rupela 50: Elena Sitte  
Rupela 21: Barbara Harsch  
Rupela 22: Johannes Wüller  
Rupela 23: Gerhard Michl  
Rupela 33: Ute Franz  
Rupela 46: Valentin Sitte  
Rupela 58: Nicole Blauensteiner  
Rupela 63: Anne Menz  
Rupela 69: Christiane Langer  
Rupela 72: Christina Plath  
Rupela 75: Barbara Kamps  
Rupela 78: Sebastian Plath

---

Ji bo alîkarîya naverokê sipasîyên bi dil û can ji

Gian Domenico Borasio, Mechthild Buchner, Barbara Engler-Lueg, Petra Feyer, Gideon Franck, Annette Gaul-Leitschuh, Christoph Gerhard, Anneliese Hoffkamp, Bettina Kraft, Barbara Maicher, Arnd T. May, Andreas Müller, Petra Nagel, Christina Plath, Stefan Schneider, Caroline Schreiner, Maralde Wüsthofen-Hirsch  
re!!

## Keçikek

„Min ê di nivîşkada baş bidîta, ger ev bihata fêm kirin, yek hîn jîyan dike, daku ew di mirinê debe jî. Ev ne waha ye, ku pir-ranîyên mirovan difikirin, jîyan bi dawî ye, ger merov di mirinê de be jî! Lê gelo yê çî bibe, ku mirov Filmeke ku 2 seat bi-domîne, di dawîya wê de 2 deqîqe vala bihêle? Ne mumkune. Her temaşevanê sînemê yê serî hilde.

Dema Dîya me di mirinê de bu û diha tiştê nedigot, me ji xwe re cîps anîn, Anton jî bi tembura xwe ji CD ya xwe ya nû de stran digot. Ez di nav nivîne de bum, ciwan li rex min bun. Em diaxivîn û dikenîyan. Em li ser pêşeroja xwe diaxivîn, daku em ê çî bikin. Dîya me li ber lêvan ve dikenî û pîryên çavên wê hin bi hin jorve diçun. Li wêr min ji suwal kir; „Te tim dixwast wiha bimrî?“ û li vir wê serê xwe serejêr tewand.

Dema ku ez li mirina dîya xwe difikirim, gelek bi hest dibim. Çim hesta min ew e, ku ez dibêjim, ji bo wê me ji vê baştir tiştêkê din nikaribu çê bikira. Ger ku kesek ji min suwal dike, ku dîya min çawa mir? Bersîva min wiha ye: „Dîya min xweşik mir. Li ba me, di nava şemalan muman, di nav gulan de û çawa wê dixwast, wisa jî mir.“ Ji bo hemî alîkarî û hevkarîyên we cardin jî SÎPAS!!

*Ellen Lewis*



## Gotina sereke ya Wezîrê Sosyal û Entegrasyonê yê Herêma Hessenê

Di civaka me de mirovên bi emir dibe, bi taybetî jî ji bo mirovên di nexwaşîyên bê derman de êşê dikşînin û yên bendewarîyên jîyaneke bi sînor de nin, lênehêrînê erkek bê hempa li pêş me dixê. Lewra ji bo kesên ku xwe ji bo vê rewşê bi pisporî fedakarîyên dikin, yên bi nexwaşên di ber mirinê de nin, alîkarên û bi taybetî jî ji bo malbatan hewcedarî bi hacetan ve heye. Lewra Şîretên naha di dest we de nin, Xandevanên hêja, dikarin bibin hacetên bi wate. Zanistî ya ku çapkirgeran destnîşan dane û bi salan li hevudu zide kirine, dikare xwe bighîne girseyên berfireh.

Gelo hun ligel Semtomên derheqa nexwaşîya nefesê, devzuhayê, yên ku bawermendên we an jî hun bi xwe di bin bandura wan de êşê dikşînin, bi xemgînin.: Di vê pirtuka piçuk de hun ê gelek agahdarîyan di derheqa şîret û alîkarîyên bi wate binasin. Wazerata Hessenê ya ji bo Karên Sosyal û Întegrasyonê gelek çarên ji bo çapkirina çapî ya „Şîretin lênehêrîne“ alîkarî kirye – her wiha îsal jî alîkarî bi hevkarîya Kesên (Sigortên) ji bo Lênehêrîne hatîye holê. Zanistî ya ku çapkirgeran li vir hevcivandine û bi salan li hevudu zêdekirine, yê xwe bighîne raya giştîya berfirehî. Ji Kesên bi kedan xwe ev zanistîya di vê formê de afirandin û amade kirin, ez spasîyên xwe peşkeş dikim.

Vê carê çapî bi du zimanan derket holê. Wergerandinên din jî di xebate de nin. Di alîkî de em ji bo pêşketinên ku mirovên li Elmanya yên pêwîstî bi lênehêrîne hene, ji terefên xebatkarên bîyanîyan tîne lênehêrandin û li alîyê din jî ji bo karên lênehêrîndina Mihacirên di xeterên nexwaşîyên û di mirinê de nin, berpirsîyarin. Li vê derê Şîretên Lênehêrîye bi zimanên her welatî yê bibe karekî bi wate.

Ji ew kesên di warê Lênehêrîndinê û di warê alîkarîya mirinê de xebat dikin, ez hurmetên xwe peşkeş dikim. Ev kesenan, di civaka me de, rêber û mînekên merovahîyê nin. Ji wan re em hurmet û spasîyên xwe peşkeş dikin.

Bi hevîya ku Şîretên Lênehêrîne bibin alîkar û şêwirmend.

*Stefan Grüttner*

*Wazîrê Hessenê ji bo Karê Sosyal û Întegrasyonê*

## **Pêşgotineke kesîfî ji bo çapîya 15 mîn**

Di sala 2007an de di Înternetê de çend rêzên piçuk, yên di demek zor de alîkarîya tevgerî peşniyaz dikirin, hatin destnîşankirin. Van Şîretan ne tenê ji bo alîkarîya Lênehêrînê bun, ewan ji bo baştirbûna kalîta jîyana nexwaşan jî bun. Heman demê de ev bi hevducivanîyên piçuk hatin pêşxistin û wek destpirtukek hat çapkirin. Bi perên xwe çapî bi çapî hat çapkirin. Şîretên Lênehêrînê dest bi dest hat gerandin û her wiha ew bu şîretek veşartî.

Lê naha? Firotanek wisa pirr e, ku ez pê bextewarim. Çapîke Şîretên Lênehêrînê din jî hat çapkirin û naha li pêşberî min e. Nêzîkî deh salan e min ew şîmşat, lêzêde û guhurandin kir. Li ser Nivîsên ewilî min xebat kir. Hemî peyvên bîyanî û navkirîyên pêşeyî bi peyvên hêsayî, yên elmanî hatin guhurandin. Naverok jî hertim rojane ye. Ev erkeke girantir bu, wekî yeke ku ez bendewar bum.

## **Distûra serkeftî**

Naveroka vekirî, Mijarên sihêmî, bi pirranî seranser ji bo balakêşîyên gelek mirovan in. Her mijarek li ser yek anjî du rupelan bi kinahî, zelalî û vekirî tê destnîşan dan û di ber de jî rastîya zanistî lê dimîne.

200.000 nimunên hatine çapkirin û daxistinên bê hesap yên malpera Website [www.palliativstiftung.de](http://www.palliativstiftung.de) ne pirr in? Anjî ew ji bo 80.000.000 gelê Elman hindik e? Ji bo gelek koçber û penaberan, yên qismî di nexwaşîyên xeter de nin û bi pirranî zimanê elmanî fêma na kin.

## **Şîretên Lênehîrîyê naha bi gelek zimanan in**

Şîretên Lênehîrîyê naha bi zimanê Polnî, Tirkî, Erebi, Çekî, Slovakî, Zerbî, Kroatî, Engilîzî, Romenî, Rusî di rê de ye.... Ji bo bi hêsayî zimanê elmanî fer bibin, çapîyeke bi du zimanan jî bi qismî hatîye çapkirin û ew her timî wek PDF di Download a Website de dîyar e.

Ez mereqdar im, gelo distûr a Şîretên Lênehêrînyê bi zimanên ne bi Elmanî jî yê bi tesîr bin!!



## **Maf hebun tişteke e, lê mafstandin tew tişteki dine.**

Hela ew nîqaşên naha di derheqa „alîkarîya mirini“ de li Elmanya rojane tîn kirin, nîşan dike, ku ew kesên li ser vê mijarê diaxivin, ne hemu di zanebûn a meselê de nin. Mesele tim lê ser „Mirin a bi Êşkence“ ye. Berîya ku ez dawîya emrê xwe de di êşeke bê hempa kevim, ezê „Alîkarîya Mirinê“ bixwazim. Li vê deverê kes derfetên hêsaybûn a êşe nizane.

Gelek kesên di mirinê de bi terapîyên dermanî û bi zorayî tîn êşkence kirin. Zagonên mafdarîyê li Elmanya bi vekirî vê qedexe dike, dîsa jî henekên din li dijî xwasteka wana di jîyanê de dihêlin.

## **Ger ku me di mêjda bixanda, gelek tiştê di kîsê me de bimana**

Her dayîm ez di îdarekirina rojane de dibihîzim. Tam jî ez li ser vê pirtukê, ya bi zanebun piçuk hatîye afirandin, dibihîzim.

Li ser navê PalliativStiftung ez bo alîkarîyên merdane û aborîyên mayende yên Wazeret a Hessenê ya ji bo karê Sosyalê û Întegrasyonê û Dezgahên Sîgortên ji bo Lênehîrînîyê li Hessenê spasîyên xwe yên ji dl peşkeş dikim. Yekemîn bi van derfetan me dikaribu xwe bigîhande rêya giştî ya berfireh.

Min re ev bi wate ye ku hemî mirov xwedî vî şansî bin, ku ew ramanên xwe yên derheqa mirina xwe de bibêjin; û gerek ji bo wan toreke bi domandin were temîn kirin û ji wan re idare kirineke lêhatî were ewle kirin.

Mirin û bermirînî jî terefên gelek mirovan tê tarîkirin. Hindik mirov ji xwe suwal dikin, gelo ew kêjan îdarekirinê dixwazin, ger ku ew di nexwaşîke xeter û bi tehdîtî de bin! Weqfa Hêsan a Elman di vê derbarê de ji bo çandeke nû bo dawîya jîyanê danezanîn dike.

## **Zagonek nû ji bo guhurandina zagonên narkotîkê û cezayî**

Bi tevkarîya PalliativStiftungê nasandina derfet û bi taybetî jî rewşa huquqî ya îdare kirinê ya dawîya jîyanê di van salên dawîyê de baş kirin. Bi taybetî jî bijîşîk û xebatkarên vê derbarê ji bo kirinên xwe ewleyên gewre yên huquqî bi dest xistin. Min bi xwe pîrr pere da û di sala 2010en de ez jî seddema dozeke cezayî ve pewîstbûm, dest ji bijîşîkxana xwe berdîm. Spas ji alîkarîya gewre re, ku ez îro bê tirs ji hepîsxanê ve dikarim kar bikim, ji dema ku zagona narkotîkê gorî hewcedarîya hemdemê hat rast kirinê virde ve.

Li vir ji bo min gelek bi wate ye: Li vî welatî „rewş û kirinên li Swêdê“ wek bi plankirina alîkarî ya xwekujîyê nay bikar anîn. Gorî xala 217 a zagona cezayî qedexey hatîye bicîh kirin.

Her waha „Zagoneke nû bo Xêratxanê û Hêsayê“ tê pejirandin.

**Daha li her deverê rewanekî (ruhekî) bilindayê, lezgînyê û bidomîyê hukum dike. Lêbelê pêwîstîya me bi rewanekî ne pîrr bilind, ne pîrr lezgin û ne jî pîrr bidomandinê heye. Tiştê ku pêwîstîya me pê heye, Lênehîryeke nermayî û bijîşîkî ye.**

**Thomas Sitte**

## Em spas dikin!!

Bi taybetî em spasîya xwe ji bo xebatkarên, yên nehatine bi nav kirin, ravedarîyan û enstitutan, yên di nav siyaseta û aborîyê de nin, wek cigirên Wazerata Hessenê ya ji bo karê Sosyalê û Entegrasyonê û yên Sigortên bo Lênehêrînyên, yên ji bo nasandina çapîya nû alîkar bun, bi dil û can peşkeş dikin.

Xuyî kirina hisane bi xebatên kesan, yên nexaşan dimeyzînin, jîyan dike. Lêbelê kêşandin a barê wê li ser piştê sekna hêsane û li ser piştê hemî kesên bo vî tiştî zehmet dikêşin, ye. Gelek caran ev ji me re suprîz e, ku kê, kingê û çawa bi me re alîkarîyê bike, Car bi car jî ev ji bo xemgînê û pirsgerikên nexaşan, yên bawarî bi me anîne, ye. Carna jî ev di meselên avakirinê anjî bo tevgerîya karên xêratxanan û karê xuyêbuna hesane ye. Carna di rewşên bêçaretîyê de nivişka de derîyên, ku em lê guman nakin, li me vedîbin. Ev di hemî warên jîyanê de derbas dibe. Carna ez bi vê bê çersaret dimînim. Gerek em dest ji bawarîya xwe ya bo başîya mirovan bernedin.





## Naverok

Keçikek	4
Gotina sereke ya Wazîrê Sosyalê û Integrasyonê li Hessen	6
Pêşgotina Çapgêr jibo çapîya 14 mîn	8
Em spas dikin	9
Pêşgotina Çapgêr jibo çapîya 13 mîn	10
Hevalê min Bernd	14
Mena hêsanîyê çi ye?	18
Şîretên bo axaftina bi bijîşik re	20
Kesên ji Malbatan çi dikarin bikên?.	22
Xwe-Lênehêrînîya li gel tehdîtkarîya şewatê	24
Kêmkirina Êşê	26
Êşa di Nivişka de	27
Tengasîya nefesê	28
Tirsîn	29
Bêhuzurî	31
Birçîbun	32
Tîbun	33
Lênehêrînîya dev û alîkarîya li gel hestên tîbunê	34
Lewazî	35
Westayî (bedilî)	36
Xwirî	37
Xortimên xuna spî, çend mizdan û henek zêdetir...	38
Di xuyîkirina hêsane de Yoga	39
Bingehîya tembîhan	40
Mizdana Ritmî	42
Birînên Nivînan û xuyîkirina esasî	43
Cîh Kirin û Sivikkirina Çewsê	44
Cîh Kirina Rast	45
Bihên	46
Birînên xeter	47
Qebiz	48
Nexwaşîya Kezîyan û Lênehêrînîya Hêsane	49
Emelîyeta Hêsane	51

Tîrêjên Hêsane	52
Kemo-Terapîya Hêsane	53
Rêzanîya nû ya terapîyê	54
Tevgerîna bi şînê (teziyê) re	55
Spartedarnama Tevdîrê	56
Desturnama Nexaşan	57
Êşa Xatirxaztinê	59
Lênehêrîna Giyanê	62
Hevaltîya derûnîyê di rojên dawîya jîyanê de	64
Axavtinên di nav malbatê de	65
Cîhê Pirsgirîyê û Ekîba li Nexwaşxanê	66
Îsgeha li Nexaşxanê ya Hêsane û xêratxane	67
Hevkarîya fîzyosoyal	68
Xizmetaa Xêratxanê a bê Mehanî	70
Zarok û Mirin	71
Karên Xêratxanê û Lênehêrîna Hêsane bo Zarokan	73
Tênê Gotinek	76
Linkên balakêş	77
Waqîfa Hêsane a Elman	78
Ger ku ez mirim	85

## Hevalê min Bernd Ji hêla Petra Nagel

Hevalê min Bernd mir. Ew di 20 Êlunê 2004 an di roja ku min CD ya xwe ya ewilî pêşkêş dikir, mir. Heya îro jî min hê fêm nekirîye. Di salên dur û dirêj de Bernd hempêşeyê min bu. Di wextekî de berîya du salan me peyva HUN zivirande TU, ji hempêşeyê em bun heval.

Ewî got; „ev qansêr e“ Bernd digot; ew qansêr e. Hevserê min telefon hildabu û gelek bi xemgînî li min mêyze kir. Qevza telefonê di dest de û li aliyê din qederek, yeke ku me qet guman ji nedikir.

Di valayê de ev hevok diçu û dihat. Ji vê lezê şunde hevalê min di nexaşiya mirinê de bu. Yekê ji bo jîyana xwe bi pewîstî tekoşîn dida. Çîrok bi lez pêşket. Di vir ve şunde: Piştêşî, dermanên giran yên êşê, Fitiqa piştê û paşê diagnos: nexaşiya metastasen, ew ji cureke bronşîtfî hatîye holê.

Lê me ev tişt di vê roja havînê di sala çuyê de hina nizan bu. Bi rastî em heya îro jî gelek ji van tiştan fêm nekirîye. Bernd gelek suwal vekirî hîştin.

Suwalên ser nexaşiya wî, suwalên li ser keseyatîya wî. Wî gelek ji axavtinê hez dikir. Çîrok digot. Ew rojnamevanekî ji curên berê bu. Wî ji dilê xwe agahîn dida. Gelek xweşhal bu, ku ew tim li peşîyê biba. Çîrok bi dilê wî nebun jî, lê dîsa wî ew tim digot. Wî ode tijî dikir. Dîya min ê bigota: „Mirovê silavê“ ye. Min ê bigota: „Tîpekî bo jina“ ye. Bi dengekî zîz di radîyo de, dengekî di guhan de hutehut dikir û wisa jî dima. Yekî ku mirovan digot, qet misqalek xirab nabe. Mirovekî tim çareserî didît, kes nas dikir, tim çêdikir. Her dever didît û ji her deverê agahîn dida.

Nivişka de Bernd bi xwe qanser bu. Diagnozeke piçuk de; Odyssee destpê kiribu. Ew gelek bi lezgîn di nexaşxana hesayî ya zanîngeha Göttingê de bi dawî bu. Em difikirîn û me digot; ev ne pewîst e ku bi dawî be. Bernd jî wiha guman dikir, difikirî û digot.

Berîya 20 salan berê ez carekî li miqabilê vi nexaşxanê îqame dikir. Di xaneke xandevanan de min waxteke bextawarî derbas kir. Di nivrojê de em diçun vê nexaşxanê û me li wir xarin dixar. Hevalê min yê bijîşkîyê di anatomîyê de li ser laşên mirîyan cejin dikir. Lê hemî êş û keder ji me, ji jîyana me û ji pêşeroja me ve gelek dur bun.

Lê çuyîna nexaşxanê tu tiştêkî xwe bi hêsanîya Xarina kantînê di salên çuyîn ve nema bu. Me bi qaydeyî mirovên di nexaşîya mirinê de li nexaşxanê zîyaret dikir.

Timtîm li min wisa dihat ku darek dişkê û tê xwarê. Gelek curên wê di serê min re derbas dibun. Carna min digot; „wê dîsa baş be“ heya min digot „emê kursîyê te yê bi teker bo mala te çê bikin“. „Henek kes car-din ji vir derdikevin“. „Car heye ku mirov di nivîşka de şifay dibîne“.

Bernd di odeke tenê de bu û gelek comfort bu. Lê dilê min xuşxuşe bu, çim hemî kes gelek dilovan bun. Zemanê hemşîra hebu, heta bi-jîşikan ji bo hevalên nexaşan ji xwe re waxt digirtin. Dîyar bu ku tehdîtkarîya mirinê nivîşka de femdarî û sukunetî diafirand. Lewra rewşeke wiha di nexaşxana de nayê jîyan kirin. Lêbelê ev jî misqaleke ji aramîyê ye.

Heya me dikaribu, em pîr caran diçun ba Bernd. Carekî ez bi tenê di rêda bum. Wek demên berê ez diçum ba Cron û Lanz, diçum ba qah-wexaneya herî baş ya bajêr û henek teamên xweşik distand. Es difikirîm ku ezê henek xarin bi xwe re biherim, him jî bo nexaşekî di mirinê de ye. Ez dixwazim wî şa bikim. Hebkî têkilyê wî bi tiştên rojane ve girêdim. Gelo ezê bikaribim û çawa bikaribim, ez nezanim. Bi henek pastên bi navên Baum, Pralinen, Marzipien û Marienenkaefer bi renganî paketkirî ez çum oda nexaşan. Ez difikirîm ku ev tiştêkî ne aqilî ye, ku ez bi van tiştên piçuk ve diçim ba nexaşekî di mirinê ne. Dema ku ez tam li vê difikirîm, Bernd şa dibu. Xwe li pastên Baumku-chen û pralienen ceriband, halbukî wî hew dixar. Ji min re digot ku ew di jîyana xwe de her tim bi marienenkaefer re buye. Suwala proja CD dikir. Dixwast henek tiştên nu ji cîhana kar ve bibhîze. Bernd dixwast, her demê di jîyanê de be. Çim wî jîyan dikir. Wî ne dixwast li ser mirinê biaxive. “Xeterbuna mirinê bes e.” digot wî, yek carek got wî. Û lê zêde kir: “Çima ezê tim li ser vê xeberdim, ez pê dizanim”. Ez matmaî bum. Girîng ne bu, ku em zêde li ser nexaşîyan xeber bidin? Pêwîst bu, ku wî li çavên sererastîye bimeyzanda? Min çawa dikaribu, dema ku metastasen di bedena Bernd de li hev zide dibun, ji wî re Ma-rienkaefer dîyar bikira? Hevserê min digot „çima“? „Şaşîya vê çî ye, ger ku ew bixwaze“? „Ewê çima li ser mirinê xeberde“?

Bernd bi bijîşikên nexaşxanê re şer dikir. Wî nedixwast li ser rewşa ku li pêş wî sekinîye, xeberbide. Û wî berxwedida. Ji bo her rojî. Wî terapîya tîrêjan û ya hereketê dixwast. Wî dixwast demê dirêjke. Wî ne dixwast têkeve rola nexaşekê di mirinê de ye. Ew ê di jîyana xwe de serfirazbu, dixwast hevalên xwe dilgeş bike.



Wî hêsane jî jana xwe berdeyam dikir. Bi fermî wî ji nexaşîyê re tu cîh nedihîşt. Tiştên di berîya me de bibun, em lê ser axivîn. Ji polîtîkay heya kar, derheqa nasan û hevalan, em kenîyan û me henek kirin.

Bernd lewazî û pêtir lewazî dibu.

Nikaribu li ser xwe bisekinîya. Lê zêhîna wî zînde bu. Wî dixwast, di navberê de raza.

Dîsa jî berxwe dida. Bo jîyana xwe ditekoşî. Dema xatir xwastinê hat, me bi destê wî girt û şidant. Ji normalîyê zêdetir domand. Ji bo me û bo wî ev îşaretên dilovanîyê bun. Bi zanestî ev hebuna wî ya dawîyê bu.

Bernd berê hîç negirya bu, nexistibu qarînî, qet şikayet nekiri bu. Tek carek got: “çima”? Bijîşîkekê gotibu: “Qanserke wiha ihtîyacîya xwe bi heyşt salan ve heye”. Wî ji xwe suwal dikir û ji me re digot: “Gelo yê çawa buya, ger mirov di pêştî teşhîsa wê bikira”? Wêne û gotinên li ser mirinê di serê min re derbas dibun. Dema ku min ji hevalên xwe re rewşa Bernd digot, wan serên xwe dihejandin. Min nedixwast bibhîzim, gava ku wan digot: „ Ev zêde nadomîne“.

Van gotinên bereday. Bernd dijî û dixwast bijî. Û heya nefes digirt, maff wî hebu, di jîyanê de cîh bigre. Ne bi gotinên mirinê wî tengezar bikin.

Lêgerîna gewre ya seddeman testpêkir. “Wî pirr cigare dikişand”. „Gerek ew vir de şaş nebe.“ Ev jî min bihîst. Ez mam matmay. Van mirovên bi aqil ji qederê tu tiştek nebihîstinbun. Mafdarîyên xwe ji buyeran durxistibun. Hesabên beri tên berhev kirin. Gava ku min agahî dida, ku rewşa Bernd baş e, ji min suwal dikirin: „ Tu mena wê heye”? Umuda me zide dibu, gava ku nivîşka de Bernd dikaribu li ser xwe runê. Me hemîya zanibu ku ew nikare di rêve here. Lê wî dixwast her deqîqa jîyana xwe jîyan bike. Zaten mesele ev bu. Ew hîn dijî, nefes dida, xwedî raman bu û ji bo gelek kesan nedihate dîtin. Gelek kesan nedixwastin bizanibin ku ew jîyana mirov xwe pêva girêdaye, bi dawî dibe. Nezîkaya mirinê Nedixwastin. Ji yê ku di mirinê de jîyan dikirin re jî nedixwastin.

Pirr kêmin ewqas cehaletî, eptalî û gotinên bêhude jîyan kiribu.

Baştir e, ku em lê nemeyzînin, her wuha tiştek ji me nagire. Hemî xuhsarên ku sermilên xwe dihejînin. Zanyarê herî baş û şikdarên mirin in. Ewên bo parastina xwe dixwazin nexaşan di qada miryan de bi cîh bikin. Tim bê perwetî zanin, ku mesele yê çawa be. Ew dizanin, çi mirinek bi xwaşî ye û çi jî bi nexwaşî ye.

Ew dizanin tişt çima çêdibin! Ew her tiştî nas dikin an jî nas nakin!  
Bawarîke wan heye an jî tune ye. Ew naxazin têbighêjin ka mirovek  
ligel wan e. Ger ku jîyana wî, ne wekî ya çend sal berê be jî. Ez  
nikarim vê fêm bikim.

Êvara berîya mirina wî me Bernd zîyaret kir. Wî me nas kir û  
demeke kin de me destên wî girt. Wî got: “sibê dîsa werin”. “Rewşa  
min îro ne baş e”.

Zimanên me hatin giridanê. Sibetirê Bernd mir.

Gelo di aşîfîyê de, di safîyê de, gelo bi êş an jî bê êş mir, kes  
rastîya wî nizan e. Ez bawarim wî onura xwe û evîna xwe ya jîyanê  
winda nekiribu. Wî nedihîşt xwe tixe bin bandorê û destur nedida  
eptalîyê. Ew teslîm nedibu û teslimê nexaşîyê jî nebu. Ew di rêya  
xwe de meşîya. Ev tenê mayende bu.

Kassel, 12.05.2005 Petra Nagel, petnagel@aol.com

## Hêsane tê çi menê?

Di vê pirtukê de em ê li ser gelek tiştan biaxivin. Gelo mena terapîya hêsane çi ye? Ev xudîderketina mirovên ku nexaşîyên wan pîrr di kur de pêşketînen û yên hevîdarîyên wan ji jîyanê bisînor bune. Terapîya hêsane semtoman kêmdike û ligel vê jî em ji re rêzdarin û em dizanin, ku ev nexaşî bê derman e.

Ew mirovan tevayî bi derdorên wan ve difikirin û her wiha didin ber çevan. Lênehêrînîya hêsane tedawîya total bikar tîne. Tedawî berfireh tê bi karanîn, ne tenê perçê ji bo tedawî hatîye destnîşandan. Ji xeyrî hevaltî kirinê, xuyîbun û lênehêrînîya bijîşikî gelek grupên pêşeyên din jî karên maqul bi hempay pêk tînin. Yek ji van jî terapîya mequl a êşê û vexwarina dermanê lihevhatî ye. Hindikbuna tengasîya nefesê, hevliketina medê û a vereşandinê gelek bi wate ye.

Lê xweşhalîya manewî, hevaltîya hestî, lênehêrînîya fizîkî, karên xemgînîya şînê, çavdêrî û henekdin gelek bi qîmetin. Ji berê de tenê tedbirên hêsane wek derfetên terapîyê di demên dirêj de dihatin bi karanîn. Lêbelê ev jî di sedsala buhurî de ji seddema pêşketina teknolojîyê û bijîşikîyê de ketin pilana paşîyê. Lê di salên 60 înan de tevgerên xêratxanan bal kişandin ser hewcedarîya lihevgerîyên nexaşîyên bê derman û li ser yên dimirin de. Ev alîkar bu, ku ligel tedawîya bijîşikî hêsandarî jî ji bo mirovan derket holê. Ji xeyrî xudîderketina bijîşikî em dixwazin di hemî qadên jîyanê de bi we re alîkarbin û di hemî rewşên zorî de bi we re bin. Me va ceriband, ku gelek mirov bi alîkarîa xudîbuna hêsane dikaribun rojên dawîya jîyana xwe bi zaneyî û onurî lihev gengeş bikin.

Xuyîbuna hêsane tê vê menê, ku Balê bikşînin ser qalîteyake ji bo dema jîyana mayî. Çiqas nexaşî di kurda pêşketibe û bê derman be jî, dîsa pîrr tiştên ku em bikin hene. Hedefa me yê bibe tiştêkê din. Ji vir şunde tekoşîna me li dijî nexaşîyê nîin e, ji bo jîyanêke xweş bi nexaşîyê re ye. Ev bergeh guharandin û mirov qebîl dike, ku mirin tê texmîn kirin û mirov nikare ji wê bireve. Bo kuranîya hestdarîyê û qalîta jîyana di dema dawîyê de maye, ew pîrr alîkar e.

Wek berê jî bingehîya tedawîya êşê û şikayetan ev, tedawî ya bijîşikî û xuyî derketinê ye. Lê em dixwazin wê ji bo nexaşan û yên ji wan şunde ve bi hevalbendîya kesani û balakêşî li hevudu temam bikin.

Bi bingehî ew e, ku gîrîng e, ku nexaş bikarêbe, zemanê xwe yê mayî di derdoreke wisa de derbas bike, daku li wir pêdilîyên wê/wî yên şexsî bi cîh werin.

Ji bo van pêwîstî bi tevxebateke pisporîyek zêdeyî û bi dîsîplîneke navxweyî heye. Di Xuyêderketina Hêsane de mesele „tişteke were kirin, tune“, daha hêsayî mesele hevkarîya bi mirinê re ye. Ev bi wate ye, ku mirov baş bi mêzîn lê bigere, gelo çi bo vê rewşê maqul, girîng û mantiqî ye. Ji bo vê jî pêwîstî bi ceribandîyê û gelek bi empatîyê heye, ku mirov bi wan bikaribe xeterbunê û tîrsa bi wê ve girêdayî ve hogirtîyê anjî pêşîya wan asteng bike. Girîng e, mirov vana eşkere bi nav bike. Ger ku ev krîzana werin asteng kirin, her wiha emê bikarêbin pêşîyê li hemî rêwezên (telîmatên) nexaşxanên bê dilî jî bigrin.

Li gel Hestên bê çarebunê û fûryandinê Xuyêderketina Hêsane bi nexaşan re yekbiyek bilîv û mijul dibe. Zehmetîya rewşê naye çewisandin, em xwe didin pêşberên wê, ligel wê disekinin û hewil didin, krîzan çareser bikin.

Xuyêderketina Hêsane yeke baş li ser sê (3) hustunan e: Sekneke bi rumet, ceribandineke bi salan yeke dur û dirêj û zanyarîyeke pêşeyî yeke tekûz.

Mirov di xala navendê ya hemî zehmetîyan de ye. Lewra merov girîng e, ne bi qaydê hîmbunê, lêbelê bi qaydekî dîtirê bi wan re tevbigere. Seknayî, Berxwedanî û piştgirtin girîng in, li deverên din ne lêmêzandin baştir e. Xuyî derketina Hêsane hemî êş kişandinê hilnagre ser xwe, ev nikare di heqê tevlihevîya şinê derkeve. Lê ew qalîfeya jîyana pey mirinê û ji wê wirde bi alîkarîyên xwe baştir dike.

Carna jîyan paş wê dewlemend dibe. Ev ji bo kesên ku bisekinin û jîyana xwe bidomînin bi wate ye.

## Şîretên ji bo axavtina bi bijîşik re

Ger ku hun wek nexwaşekî an jî wek kesekî ji malbata nexwaşan herên nexwaşxanê û bi bijîşik re lê ser (Agahîya teşhîsî, agahîyên ser terapîyên di pêşerojê de anjî tiştên wiha) biaxivin, girîng e, hun van tiştan bidin berçavan:

Bifikirin, gelo girîngîya we bi kesekê ku hun jê bawardikin heye, daku hun wî/wê bi xwe re biherin ba bijîşik. Ger ku hebe, pêjde bi wî kesî re biaxivin, daku çî serê we diêşîne û kîjan agahîyan hun ji bijîşik dixwazin!

Berîya çuyîna cîvanê seat û dema domandina axaftina bi bijîşik re westar (tespît) bikin.

Suwalên xwe yên girîng (suwalên bê aqilî nînin) binivîsin. Lîsta xwe bi xwe re biherin cîvanê.

Li ser bisekinin, daku axavtin bila di odeke tek di aramîyê de pêk were, ne di odeke ku gelek kes têde tevger dibin.

Li bijîşik rica bikin, ger bi derfet be, ku ew bila haceta xwe ya anonsê bigire û her wiha hun bê huzur nebin.

Ger ku bijîşik suwalan neke jî hun hemî tiştên ku dizanin, difikirin û texmîn dikin, jî bijîşik re bêjin, her wiha ew ê bizanibe, ku rewşa we li kêjan qadê ye!

Li ser Tirs, guman û fikarên xwe xebardin. Her wiha hunê bi bijîşik re alîkar bin, naskirin û fêmkirinê fêr bibin.

Ger ku we tiştek fêm nekir, bi derfetî heya we fêm kir, suwal bikin.

Notan bigêrin û wanan ji xwe re hilînin. Gelek Tişt bi wate bin jî, mirov wan tiştan daha zutir bîr dike, wek mirov difikire. Ji bijîşikê xwe rica bikin ji bo zelal kirina hemî alternatîvên li gorî stratejîyên tedawîyên ku ji hêla wî ve hatine pêşnîyaz kirin.

Suwala bingehîya zanistî ya derheqa terapîyên pêşnîyaz bune, bikin, daku di derheqa vê de lêkolîn anjî qayîde henen?

Ger ku nexaşîya we pirr bi kur de çu be û tehdîtîkarê jîyanê bu be, girîng e, hun suwal bikin, gelo tedawîyeke bijîşikî û hêsanî jî alternativeke baş nabe, heya ji bo hedefeke dirêj domandina jîyanê!

Bo derfetên alîkarîya bê bijîşikî suwal bikin, bi taybetî jî bo dema pey derketina nexaşxanê, gorî rewşê, mînek; komên xwe-alîkar, terapîstên derûnîyê, xizmetîyên xêratxanan û hwd.

Di dawîyê de ji bo hevudu dîtineke din cîvanekê şênber (konkret) nîşan bikin.

Çapîya ji Gian Domenico Borasioé “derqa mirinê”, çapîya 2. 2012, rupel 122 – 123 Bi silavên hevalbendîyê jibo destûra C. H. Beck-Verlag

### Kesên ji Malabatan çi dikarin bikin?

„Min dixwast bi te re pirr tiştan jîyan bikim, bi te re bim, bextewarîya xwe bi te re parve bikim, ji te re tirsên xwe bibêjim. Û lê tu dimrî, him jî bi tenê. Û ez li rex te rudinim û nizanîm, çawa bi te re alîkarîyê bikim. „Anjî“ eyy Xwuda, ji wî/wê re alîkar be, daku ew/ewa bikari be razê, êş û elema wî/wê jê bigre, tirsên wî/wê kêm bike him ji ber mirinê û him jî ji wêr şun ve.“

Bi van ramanan û bi henekên wiha kesên ji malbatê li rex nivîna mirovê xwe yê hejikirî û yê di mirinê de ye, rudinî. Bi Pirranî ew bê çare ne, bi tirsîn, lê bi qehirîn jî û xemgîn in. Jîyana mirovekî bi dawî dibe. Ji kesên ji malbatê suwal nakin, gelo ew çi difikirin. Tenê wiha dibe. Mirov dikare bi kesên ji malbatê re alîkar be, ger ku mirov wan bigire li nav pêvajoy. Ew dikarin lingên wî mirovê xwe yê hejêkirî bifîkînin, bi destên wî/wê bigirin, bi wî/wê re têkevin nav cîya, di tengasîya nefesê de alîkarbin. Ew dikarin bo wî bistirên, dua bikin û muzîkê çêbikin. Bi Bijîşikan, Lênehîrgeran, berpîrsîyarên bo xweşhalîya manevîyatê û bi terapîstan re biaxivin. Ew alîkar dibin. Bi vê alîkarîyê ew dikarin di piştî mirina vî însanê xwe bi bêçareserîya xwe re bi tevgerin û her wiha jîyana xwe bidomînin.





## „Xwe-Lênehêrînî“ ya ligel tehdîtkarîya şewatê

Mena „Lênehêrînîyê“ „temîn kirina ehtîyacîyê“ anjî „Xuyîkirîyê“ ye. „Li gel Lênehêrînîya Hêsane“ temîn kirin bi wate ye, lê ji bo me jî: „Xwe-Lênehêrînî“

Lê halê kesên nexaşan xuydî dikin, çî ye?

Ger ku Xwe-Lênehêrînî“ nebe perçekî ji xuyî kirin a nexaşan, wê çaxê tehdîtkarîya bêtaqetbunê zide bibe. Ev şewat di pêvejyê de dibe ziyana bê hempa. Di serî de guhartinên piçuk in, lê paşê dikarên bibin nexaşîyên pirr giran: Wek Tirs, xezanî, alkohola zêde, qedandîya temamî, heya se-qetbun û hê xeterên din jî.

Lênehêrînîya nexwaşên giran rewşê dibe heya sînore dawîyê û li wir dibe zehmetîke gewre. Kê ku alîkarîya fîzîkî ya pêstatir bixwaze, girîng e, ew gelek bi qabîlîyet be., ku her wiha ew bikaribe li nexwaşan (li alîgerên din re jî) alîkar be. Wek xebatkereke di derbarê giyana manewî ya nexwaşxanê ez tim ji kesên binbandor ve gotinên wiha dibhîzim : „Ez diha nikarim“, „Tu yê biqedînî“, „Ji bo min ev pirr e“, „ez ditirsim ku peyman a karê min neyê dirêj kirin“. En dereng li gel têgihîştîna alametên hîn piçuk anjî guhartinan girîng e, mirov rawestî (fren) a zorayî bikişîne û bi zanebûn Xwe-Lênehêrînîyê têke dewrê.

## Şîretên jibo hun ê çawa bikaribin pêşîyê li jitaqetketinê bigirin:

- Pêwîst e, ez dipejirînim, ku tehluka jitaqetketinê li holê ye.
- Pêwîs te, ku ez bi zanebun bi tehlukan re bilîv bibim.
- Pêwîst e, ku ez sînore bedena xwe û giyana manewî nas bikim.
- Kar û wextê xwe yê vala tam bi zelaî ji hevudu biqetînim. Gelek caran dibhîzim: „Li mal ez nikarim mijuyê xwe bigrim“ Li nexwaşxana zarokan hemşîrek aktîv digot:
- „Bo rewşa Sîmor bibînim, ez duh êvarê dîsa bi lez çum nexwaşxanê. Ez bê huzur bum. Rewşa wî nebaş bu.“
- Hêsaniya di pey kar de, fazên danîna westandinê û rihetî bargiraniya pişeyî çareser dikin. Hêsa kirin a di demê kin de mirovan di nû de bihêz dike. Di pey de mirov dikare ji malbat anjî hevalan û nexwaşan re tam xizmet bike. Ji bo bisînor kirineke saxlem, plan kirina demên vala û meşandina di xwezayê de bi wate ye.
- Him di demên kar de û him jî di derbarên jîyana kesî de jî Gohdarî û piwendîyên femdarî bi bawarmendên nexwaşan re û bi min re alîkarin. Bi van ve ez dikarim mesafê ji fikarên xwe yên xuyî kirina Hêsane bigrim.

- Gelek alîkar difikirin, ku ji ruyên wan de ew bê hiş jitaqet dikevin. Sernekvîninê xwe ji lezqînîyên xwe ve hesap dikin. Halbukî suwal va ye: Kimanîyên min çi nin? Ji bo guhartina rewşê ez çi dikarim bikim?  
 - Stresa min di serê min de diafire. Ez çawa dikarim rewşan texmîn bikim û karê xwe binirxînim! Bandoreke mezin li ser rewşê çê dibe, rewş dikeve alozîyê anjî na!

Di bin barên giran de jî, ji bo ez xwe bigihînim ramanên erênî, dibe ku bersîv dayênin van suwalên jir bi min re bibin alîkar:

- Ez sade tiştê neyînê di karê xwe de dibînim? Anjî tiştên erênî jî?
  - Şîmane ye, ku ez ji xwe gelek hevîdarîyên mezin dixwazim?
  - Gelo rewşê çawa be, ger ez hebî li xwe bimeyînim?
  - Gelo ez, ew rewşên ku min bi pesinandin afirandine, dibînim?
  - Huner û çevkanîyên min li ko hene û ez wan li ko dikarim bi kar bînim?
- Wateyên jîyanê ji bo min çi nin?

Carekî di civîna tîma xebatkarên de xandekareke pêşe ya hemşîran ji şaxa Zarokan digot: Ez ku van zelulîyan dibînim, ew çax ez naxwazim, ji jîyana xwe gazinde bim. Ji bo ez bikaribim alîkar bim, ezê tam xwe bidim karê xwe. Ev sekna yekê dibe ji hevduhilşandine, ger ku yek ji hestên xwe miqate nebe.

Hewce nîne, ku em bibêjin; „ji bo qedandinê“ em diranên xwe bi hevdu re bişîdinin. Armanca me va ye, ku me çî girtibe, emê wê bidin.

### Di dawîyê de hinek şîretên lêgerîyê ji bo gewşek buna laş

- Nefes kirina bi zanebun: Mînek; Di rewşên dijwar de „3 caran nefes bide û bistîne“.
- Laşfirikandin: Bi zaneyî li hemî parçên laşê xwe ve tê bighên, hîs bikin, ku gelo li wir vekîşandin û şîdandin he nin û wan gewşek bikin!
- Gewşekbuna kezîyan: Ji lingan heya serî kezîyên xwe vekîşînin û car din gewşek bikin! · „Di sekna dua kirinê de“: Serên tilhîyên destên we li ser singa we dighên hevudu, bi hevudu ve neşîdînin û wekhev nefes bidin.

## Bê kêmkirina êşê re band dikarin baş alîkar bin

Ji karên me yên rojane em dizanin ku nexwaş û malbatên wan pirranî ji êşên ku nayên kişandin, ditirsin. Em dixwazin vê tirsê tune bikin. Di dawî ya jîyanê de êş semptomê ku em bikaribin kêmkirin.

Dermanên cuda he nin, ku ew bi tenê anjî bi hevudu ve tesîr dikin. Ger ku qurtandin zorbe, pêcandin a bandan dikarin baş alîkar bin. Her wiha hewce-darî bi derzîyan ve namîne. Bi pirranî derzî ji bo nexwaşan bê temin û kesên ji malbatan nikarin bi xwe kar bînin.

Ger ku dermanan digrin, va bi wate ye: Dur û direj û bi bandor! Girînge mirov li du êşa giran negere, çim ew her wiha bi zutir xeter dibe û ihtîyacî ya terapîyê bi dermanên giran dibe. Li gel Tirsê bo dermanên êşên mezin girîng e, mirov bifikire: Dermanên êşên giran ji xwezayê tîr, ewan ji bûjeyên laşên mirova nin û li dijî êşê û yên waha hatine afirandin. Li ba terapîya êşê, gorî bandora kilekê hevûdu ketina medê û qebiz xwe didin nîşandan.

Herduk jî mirov tikare bi tewandin kêmbike. Lê mixabin tesîrên dermanan nexwaşiyê û bêhalîyê pêtir mezin dike. Lê nexwaş dikare derfetan ji xwe re hilbijêre: An heya bikaribe nexwaşê di êşa giran de li berxwe bide, an jî yê tedawîke kêmkirina êşê bigre, daku ew bi vî awayî pirr bi xew keve.

Bi qismî mirov dikare sedemê êşê ji holê rake. Li vir de alîkarî ya terapîya fîzîkî pewîst e (Kirin a hereketan, xortimên damaran anjî gimnastîkên ji bo nexwaşan). Henek derfetên din yên teknîkî dikarin tîrjêrên fîzîkî bibin. Kimcaran emelîyet anjî kemo-Terapî dikarin alîkar bin. Her wiha pewîstiyên me bi hacetên elektrîkî, sondajên êşê anjî bi pompan ve çê dibin. Em dizanin ku kêmbuna êşê li mal de ji nexwaşxanê çêtir e. Çim nexwaş di malde xwe bextewartir hîs dikin. Malbat û hevalên nexwaş tim li cem in. Ev fak-toranan dikarin rewşa wê hemî tiştên derfeti bi kar bînin.

Gorî ku mirov li ko jîyan dibe, dibe ku mirov nikaribe, hemî dermanên morfînî bîter bike. Lê ger ku em lê suwal nekin û hewil nedin, ev jî bi awakî din na-be. Ger ku em timîtim suwalan nekin û li ser nesekinin, em nikarin rastîyê bibînin û her iaha emê nikaribin pêwendîyên rewşê biguhurînin.

## Êşa giran a di nivişka de

Êşa di nivişka de ji hereketan anjî ji şertên lênehêrînîyê ve derdikeve hole. Ew ji nivişke de û di demeke kin de derdikeve û ew tim bi taybetî tê tedawî kirin. Bi vê ve pewîstî bi karanîna morfîmînê ya lezgîn heye. Jibo paraztina xerabîya karanînê baştir e, ku nexwaş di nivînê de be.

Derzî kirina damar êşê bilez kêm dike. Ger ku xortimên serumê giridayî bin, kesekê ji malbatê dikare wê demê de derzîyan bi derman ve lêxe. Lêxistênên derzîyan li kezîyan de îroroj nayên peşniyar kirin. Herî hêsayî û bi lezgîn derman di rêya dev û poz de pêtir tesîr dikin. Lewra êş deqek heya du deqan de hêsayî dibe. Jibo ku eva di demeke kin de û bi lezgînî tesîr dike, lewra ev ji morfînîyê baştir e. Malbat û Nexwaş dikarin vê bi hisayî bikar bînin. Tenê bi hebeke anjî bi spreyeke wiha mirov dikare di dawîya jîyanê de dîrektîvên bê dilî mudahale bike. Bo xwastekên taybetî yê dermangêran (eczanean) berê spreya dihatin afirandin. Naha jî dermanên wiha ji teref îndûstrîyan ve tên çêkirin. Hebên bi morfînî dikarin ancax 10 heya 30 deqîqan tesîr bikin. Ev bi kefa di bin cerm de dikeve nav xwînê. Ev nakevin medê. Her wiha girîng e, ev werin mijandin û neyên qurtandin. Wiha tesîr baştir e. Fitîl jî bi lez tesîr dikin, lê bi cîh kirênê mirov xwe baş hîs nake û pê bextewar nabe. Girtin a Noqitan (damleyan) an jî ya heban bi qaydeyî niv seatê heya saetekî ancax tesîr dikin. Spreya pozan bi lez tesîr dikin, lê bikaranîna wan hêsay nîn e.

Pêşniyaz a me eve: Mirov bizanêbe ku derhal êş çêdibe, girîng e, mirov dermanan di wextê de û bê zehmetîyan bikar bîne. Ger ku derman derhal etkîyê neke, di cîh de bi bijîşikê xwe re biaxivin.

Ew dikare biryar bide, daku ewê bi çi awayî dozajê zide bike. Rîca bikin, bila ew telfîmatê bi zelalî binivîse, ku kes bila bê ewle nebe. Pirr bi wate ye: Ger ku pewîstî bi derman li dijî êşa di nivişka de hebe, girîng e, demdurîya derman were fikirandin.

## Tengasîya Nefesê

Li ba nexwaşên bi qanserê jî tengasîya nefesê xwe dide nîşandan, lê bi taybetî jî eva di dawîyê de nexwaşîke daxilî ye. Lewra ev di dawîya jîyanê de gelek caran dibe seddema telîmatîya nexwaşxana bê dilî.

Ger ku nefes kêr bibê, wê çawa be? Mirov bi lez nefesê bigire, her-wiha mirov zêde û zêde xwe bargiran dike. Û nefes vir de û wê de diçe û tê. Laşê mirova nikare oksîjenê bigire. Ji bo vê girîng e, nefes hedî hedî were girtin û berdan, daku bi vî awayî tengasîya nefesê werê kêr kirin. Her dayîm ev alîkar e.

Di rewşeke tengasîyê de girîng e, ku dermanên bi tesîr di dozajan de amade bin. Set sal vir de dema tedawiyên bi „standartên zêrînî“ yê de derman dihatin vedixwarin, morfîn jî bi derzîyan li tamaran diketin. Bi hêsaneyî, lezgînî û bi ewleyî li hember nexwaşîya di nivîşka de jî, spreya pozan û devan gerek hebin. Ger ku mirov nikarêbe, derzîyan li xwexe, bi karanîba van derhal tesîr dike. Her wiha tengasîya nefesê çend sanîyan şun ve kêr dibe. Bijîşîk nikare wiha lezgîn were mal. Malbat û nexwaş dikarin bi wihayî bikar bînin. Tenê bi vî awayî mirov dikare bi dermanên rastî telîmatên bê dilîyê di dawîya jîyanê de bide sekinandin. Ji bo ku êş bi van dermanan û bi spreya pozan zu kêr dibe, her wiha tirs jî gelek hindik dibe.

Ji xeyrî vê jî serbixwuna mirovan jî bi hêz dibe, lewra ku nexwaş girîngîya xwe bi kesên din namîn e. Gelek caran tê pêşnîyazkirin kirin, ku lorazên hebên mêtinê di dev de bihelînin. Mixabin ev heban girînge werin daluqandin û têkevin ruvîyan. Wiha dikarin ew di niv seatî şun ve tesîr bikin. Lê derman her carî re pêwîst nîn e. Bo nefes dayîn û standin bi hêsayî be, gimnastika bi terapîya nefesê jî dikare baş bi alîkar be.

Her demê ev baş e, ku mirov bêhna nexwaş fireh bike û tim li ba wî be. Hewa teze, ventîletorek, hênîkayî û licembûna kesên hijîkirî dikarin ber-fireh alîkar bin. Ev bi wate ye: Gerek nexwaş bizanibe, ku bijîşîkek jibo wî amade ye, daku ew bikaribe alîkar be. Daha baştir e, ku nexwaş bi xwe anjî malbata wî bikaribin, bi xwe alîkar bin.

## Tirs

Di pêvejoya mirinê de dem tê, ku her kes ditirse. Nexwaş tenê natirse, tew li dijî vê kesên ji malbata wî bêtir ditirsin. Tiştên ku nehatine gotin anjî pirsgirêken pêwendîyan dikarin bê ewleyî bi hêz bikin û tirsê biafirînin.

Di serde jî ev tê; kes nizan e, çi yê were û çi nayê, rêyin me yek bi yek yên çawa herin, bi zehmetî anjî bi hêsayî. Hin tirsan em dikarin bi mijulbunê berteref bikin. Tirsên jî ber êşê anjî ber telîyê ne pêwîst in.

Çim her bijîşik xwedî derfet e, vê nexwaşîyê wisa kim bike, ku nexwaş qet sotinê nebîne. Tenê ev guman dibe seddema bêhinfirekirina nexwaş û malbatên wan. Tirs a gelek nexwaşan ew e, ku bi tenê bimînin. Her wiha ew bi fikarin.

Lê mirov dikare li ser vir mijul be û ewleyî peşnîyaz bike. Ji bo barê kesên ji malbatê werê sivik kirin, xebatkarên xêratxanê dikarin bi wan re gelek alîkarbin. Gelek caran „tenê“ seknandina li cem wan kafî ye. Ji keyrî van, dermanên terapîya tirsê jî dikare alîkar be.

Lê tesîrên wanê biyalî henine. Ew dikarin bê halîyê mezin bikin. Kara wan jî çê dibe, lewra baştir e, mirov êvaran de van dermanan hilgire, ku nexwaş her wiha baş bi xew kevin. Ev ne pêwîst e, van dermanan bi qayîde vexwin. Li gorî giringîyê mirov dikare hilgir e.

Bo girtinên van dermanan di durdemê de girîng e, mirov heşiyar be, Lewra ev dermanan dikarin mirovan bi tiryakîyê ve girêdin. Ger ku mirov di çend mehên dawîya jîyana xwe de dermanan bigire, hewce nîn e, ku mirov bitirs e. Wakî Ewropîyî bi pirranî Îsewî mezin bune, û ger ku nexwaş di salên berîya nexwaşîye de pêwendîyên xwe gelek bi dêrê re nebu be jî, baştir e, ruhanîyekî manewî werêp eşnîyaz kirin.



## Bêhuzurî

Dema ku nexwaş nikar be werê berhêlîkirin û nikaribe werê xebardan, wê demê de semtoma bêhuzurîyê dikeve dewrê.

Bo durdemê girîng e, mirov heşîyar be, lewra ev dermanan dikarin têkevin dewrê. Bêhuzurî cur bi cur xwe dide nîşandin: Bi xirabîya derdorê, bi guhartina nivînan di pîrrî çarî ve, bi nalînîyê anjî bi dengên bo alîkarîyê. Ev bi wate ye, ku mirov cudabunan binase, çî jî bo nexwaşan bêhuzurî be û şîmane ye, ku çî jî bo kesên jî malbatan re bi bandor e, belkî nexwaş vê wisa his nake. Ramanên nexwaşan û malbatên wan li ser heman semptomên dikarin cuda bin. Tiştên ku nexwaş dipejirînin, şîmane ye, ku ewan jî bo malbatan bargiranî be. Pisporek bi tecrube, yê wê jî malbatan ku di nav vî karî de bi dil û can kar kiribe, dikare rewşê baş fêhm bike û baş bide xwuyandin.

Wekî tirsê, Bêhuzurî jî di pêvejoya mirinê ya „normal“ de derdikeve holê. Ji alîkê ve dirêjkirina demdurîye li nav nivînan de û jî alîyê din jî êşa ku nayê ragihandin dibin seddemê bêhuzurîyê. Di ser de jî tirsê jî nenasîyan tevî dibe. Dibe ku tespît kirina seddeman bi zehmetî be. Tiştê ku bikarî be, tim alîkar be, ev e; Fedakarî, Gelek waxt û liser sekinî, li cem mayîn, destgirtin û di aramîyê de mijulbun gelek dikarin bibin rengên alîkarîyê.

Lênehîrgerên pisporek dikarin seddeman tespît û berteref bikin. Ger ku ev tiştan bi tesîr nebin, wî waxtî mirov dikare, hindik hindik dozaja derman zide bike, heya rewş jî bo her kesan hêsane be. Herwiha derketina mirinê bi lez na be. Heman demîyê de gelek lêkolîn destnîşan dane, ku semtoma di bin kontrolê de ne tenê jî bo kalîta jîyana dawîyê ye, her wiha ev jî bo dirêjkirina rojên dawîyê jî bi wate ne.

Carnan seddema Bêhuzurîyê tevûlêhbuna mêjî ye. Ji bo malbatan ev gelek bi zehmet e. Li vir girtina heban bi derfet e. Di rewşeke wiha de mijulbun bi nexwaşan re gelek zor û zehmet e.



## Birçîbun

Em hemî birçîbunê nasdikin. Gotin a min, îştahê ku em di nav civa-ka me ya têrbuyî de bo xwarinên bi tem û lezet digerînin. Ligel nexwaşan birçîbun bi meneke din e. Birçîbun dikare wan jar û mirinê bi lezî bike. Lê ew dikare bare bedenê sivik bike.

Çendî em dibêjin, bila nexwaş birçî bin, lê nexwaş gelek hindik anjî qet xwarinê naxwin. Metapolîzma xwe diguhurîne û beden pîr kêmxwarinê hildigire. Kêmanîya xwarinê hormonin bextewarîyê derdixin hole û her wiha nexwaş xwe bextwar hîs dike. Gelek kesên rojîyê digrin, bi vê dizanin. Çend parîyên piçuk îstahê vedikin û mirovan şad dikin.

Carnan çend kevçîyên çay ji xwarina ku nexwaş lê hez dike, nexwaş bextewar dike. Tîştan bi zorayî nedin. Çim xwarin wisa lezetê nade. Ji xeyrê wê ew dikare laş bargiran bike. Girîng e, mirov vê jî bifikire, ku her nexwaşekî bi xeter li gel xwarin û vexwarinê xwedî rumetin.

Ger mirov mezinan wek zarokan tedawî bike, gelek zora wan diçe. Wek mînak: Mirov ji dêvila paçekî paqîş pêştemaleke zarokan bi wan ve daliqîne, ev zora wan diçe. Henek caran dermanên ku îştahê vedikin, bidin nexwaşan, daku ew bi wan henek bihêz bimînin.

Ger nexwaş xwarinê nikaribe bimehîne, wê çaxê xwarineke sînî bi serumê di damaran de bidinê. Lewra ev dibe alîkarîyeke baş. Bi nexwaş re pankreas hebe, ev curê xwarinê jîyana wî direj û kalîtê mayende dike. Her çiqas torbên seruman tim li ba nexwaş bin jî, lê dîsa jî xwarina di nav rojê de baştir e. Hun dibînin, va wek du cobanên di navbera du zinarên hendeqan de dans bikin. Lewra ku em vê naxwazin. Li ser van, girîng e, mirov timî tim bi bijîşik re biaxive.

Gotin a dawî: Di dawîya jîyanê de gelek ne birçî dibin û ne jî xwarinê dixwazin. Her wiha nexwaş „ji birçîya“ bi rastî namire.

## Tîbûn

Wekî hîsa birçîbunê di dawîya jîyanê de nexwaş di nava xwe de zuhabuna tîbunê jî hîs dike.

Gelek çaran em dibîhîzin, ku dibêjin; „Yek nikare, mirovekî di mirina tîbunê de bihêle“. Lê va cudadîke mezin e, gelo mirov avê bidê anjî tîbunê bişkê ne.

Barê laş giran dibe, ger ku mirov şilakîyan di boruya vexwarinê de, di damar de anjî di bin çerm de şilinge bike. Bênefesiyên xeter, vereşayî peyda dibin û dil pêwîst e, zêde bixebite.

Devê zuha û tal carek din bi temeke xweş şil nabe. Lê ku em misqalek av, qehwe, ava fêkîyan, avceh anjî henek şilekîyên hênîkbûnê bidin nexwaş, her wiha tîbûn zu kêmbibe.

Ji meşrubatên ku nexwaş jê hez dike, kirtikên cemedê çê bikin û nexwaş dikare wan bimije. Cemed devê zuha pirr baş hênîk dike. Ev tişt jî heye: Donê leymunê, yê mirov bi xwe çê kiribe, ji bo xwedîkirina dev ji hemî seruman baştir e. Derfeteke diha şahanî ji bo xweyîkirina dev, şuşeyên spreya piçukin, ku mirov bi wan meşrubatên hezjêkirî ya nexwaş bide nexwaş. Her wiha mirov dikare bi van şuşan di devê nexwaş de avê, çay, qehwê, bi kêfxwaşî ava fêkîyan, şerap anjî avcehê daqurtîne.

Lewra Nexwaş bi lezetîya daqutinê re kêfxwaş dibe. Hun dinhêrin, ji ber xwişkîbuna di dawîya jîyanê de pêwîstîya mirov gelek bi teknîkîyê, bi bijîşikan û bi bijîşikîya bilind re jî nabe. Tenê girîngîya mirov bi şîreteke ji kesên gelek tecrûbe di karên xwe yê rojane de belav kirbin, dema ku mirov muhtacê wan be, ku mirov bikaribe xwe bighîne wan, heye.

Gotina Dawîyê: Di dawîya jîyanê de mirov ne tîbunê hîs dike û ne jî bidilîya mirov şilekîyê vexwrinê ve heye. Her wiha nexwaş „ji tîbunê“ namire.

## Lênehêrîna dev û alîkarî ligel Hestên Tibûnê

Ger ku malêz a cermê dev temîz nebe anjî dev tim zuhab e, dibe ku kalîta jîyana nexwaş kêr bibê. Gelek çar nexwaş şikayetan li ser hestên tîbûnê dikin, ku ew tîbûn bi seruman nayê şikêandin. Çim seddemên zuhabûn a dev cuda nin.

An derman şilaya di dev de zuha dikin anjî tûka di dev ji seddemên nexwaşîyên bi curre tîn guhartin. Şîmane ye, ku nexwaş di devê xwe de hewayê digire û her wiha dev ê wî zuha dibe. Encam? Nexwaş li ser zehmetîyên xwe bi derd e, ku ew nikar e, bicû, vexwe û biaxe. Lewra tem tê guhartin, li ser ziman û esmanê dev de êş peyde dibe.

Girîng e, hedef ew be, ku hestê tîbûnê were kêr kirin, şilaya çermê dev û tenduristî ya dev baş werin xuyî kirin. Di vir de piştgirîyên bi bandur dikarin alîkar bin, wek tiştê tûkê zêde bikin, wek mînek; mijandina kirtkên cemedê ji ananasê.

Çim di ananasê de madeyên taybet hene, ku ziman baş paqîş dikin. Anjî bo mijandinê kirtkên cemedê ji ava sêvan, Kolayê, açxê anjî ji sektê amade bikin û van cemedên ji meşrubatê bidin nexwaş. Runê Wîez B. ligel lampêya aromayê bi runê leymonan jî dikarin bi nexwaşên ku tim dilên wan hevdikeyn û tim çar zehmetîyên xwe bi xuyîkirina dev ve henen, re alîkar bin.

Donê leymonan jî alîkar e, lewra ew di dev de zu dihele. Ji bo hêsaniya demdirêjîyê şilaya dev a edetî pêwîst e. Li vir mesele ne ew e, ku mirov tiştêkê vexwarinê bidê, tesîra zidêtir ew e, ku mirov dev bi çaye anjî bi avê têwardê anjî şil û temîz bike. Bo kêrkirina zehmetîya tîbûna gelek nexwaşan girîng e, mirov serê her nîv seatê de ev ê bikar bîne. Kesên ji malbatê jî dikarin vê erkê bi cîh bin.

Li gel zehmetîyên qurtkirina vexwarinê mirov dikare, gulmên piçuk bi pipetê ve bide îdare kirin. Bo ewleyê nîşan bidin ev pêşveçuyineke gelek baş e, ku mirov lêvên nexwaşên heman li ser heşê xwe nînin, bi nermayî paqîş bike. Amade ya dev, ku bi xwe û hêsayî were vekirin, pîr bilind e.

## Lewazî

Nexwaşên ku qanser (bi pençeşêrî) a wan di qada pêşdayî de ye, taqeta wan bi sînor e, girîngî ya wan zidetir bi xwîne he ye. Seddem ji lewazîyê an ji kêmanîya xwîne ye anjî ji dermanên ku nexwaş ji taqetê dixin, e. Mirov dikare bi bijîşîk ve tevayî bifikire, gelo mirov dikare bi mînek dermanên tanksîyona bilind biterikîne.

Gelek nexwaş û kesên ji malbatê di bawarîyê de nin, ku lewazî bi bê îştahbunê ve girêday e lewra ew dixwazin, bi zorê xwarinê bi-din nexwaş.

Di rêzê de ev ji başîyê zidetir xerabîyê dide. Bingeşîyê de girîng e, ehtîyacîyên rojane di merhelên piçuk û baş vekirî de werin parvekirin. Eger karên westînêr wek pîrozkirina cejnên malbatê hebin, berîya çuyînê nexwaş girîng e, xwe hêsayî, behnfirêh û her wiha xwe bi hêz bike.

Li du cejnê re jî pêwîst e, ku mirov derfetên bêhinberdanê biafirîne. Ji xeyrî dermanan tiştên heşîyardar henin. Mirov dikare wan li ser reçetan bide nivîsandin.

Di yekrewşan de ew dikare alîkar be, ku ew bikaribe, karên westîger derbas bike. Kêmanîya xwîne gelek caran dibe seddema Lewazîyê. Ger ew xwe hedî hedî nîşan bike, mirov hêsane hîmê wê dibe. Ji kêmbuna xwîne ya mayende re neqlîyata xwîne bo demeke kin baş e. Yekê ku carekê dest bi neqlîyata xwîne kir, dem tê ku li pêş vê suwalê disekine: Kingê ez ê dest jê berdim. Lê biryar dayîna dawîya jîyanê gelek zor û zehmet e jibo hemî kesan. Domanî heya dawîya jîyanê ne tiştêkî bi aqilî ye, anjî gelek bi zerar e.

Kesên ji malbatê çî dikarin bikin? Gelek tiştan. Mînek; ew dikarin lê bimeyîzînin, daku nexwaş nekeve zorîyê. Bê gotin alîkar û hevkar bin, ser fikar, Tirs û Lezgîniyên wî pêre berfireh biaxivin. Çim: Ger ku bi hevûdu re biaxivin, bar jî ji bo hemî kesan sivik dibe.

## Westayî

Him li gel mirovên tendurust û him jî mirovên nexwaş girîngî ya xewê cuda ye. Bo mirovên tendurust di rojê de 7 heya 9 seat xew kafî ye. Henek dikarin 3 seatan û henek jî dixwazin ji 12 seatan zidtir di xewkevin. Li gel Nexwaşên Hêsane xew di pevajoya nexwaşîyê de heya 20 seatan didome. Herwiha demên bi sînor jibo malbatan kêmtir dibe. Gelek mirovên bi tendurîstî pirr caran westîyayî ne, çim ew bişev ranazên, ji xwe re fikara dikin anjî gelek kar dikin. Xweza ye, ku kesên nexwaş wek van kesên bi tendurist pirsgirêkên hempayî hebin. Bo westîyayê henek seddemên din jî hene. Ev gelek caran etkîyên terapîyan nin, kêmanîya xwînê ye, qanser bi xwe ye anjî kemgirtina di laş de ye.

Ev seddeman lezgînîyê û xewgiranîyê peyde dikin. Ger ku seddem eşkere bin û em wan a bikaribin tune bikin, girîng e, em wan tune bikin. Di pey de em dikarin ji nû ve dermanan bidin, çim ev dermanan jî belkî bi bandor bin. Wateya gewre ew e, ku mirov ji bo pêşgirtina nerihetîya xewa şevê hişyar be. Bo girtina dermanan hewce nîn e, nexwaş werê hişyar kirin. Xwarin û vexwarinên di şev de jî bo laş bargiranîke mezin e. Carnan mirov ji bîrdike, wexta xwarina sînî bi xortuma medê ve anjî bi xortêma di damarê ve tîn danîn. Dema êş xwe di şevan de nîşan bide, dibe , ku mirov gorî tecrûba xwe dozaja dermanên êşê hindik hindik zêde bike. Lewra ku derman xewê zide dike, her wiha ew xewê bi tenduristî û xwaş dike.

## Xwir

Gelek sedemên xwirê henin. Pirranî ew xwe bi qanserê anjî tedawîya qanserê nîşan dide. Gelek caran dermanên êşê yê bina-vên morfînê û henekên di hempayê Opioidê dikarin bibin sedemên xwirê.

Guhartina derman bi Opioidê din dikare alîkar be. Guhartina meta-polîzmayê an jî guhartina çerm dibe sedema xwira çerm. Ev li ba îltihaba kezebê anjî qansera kezebê, ligel alerjîyê anjî gurrîbuna çerm dîyar e. Tedawîya vê bi zehmet e. Lê henek derman yê mirov bo nexwşîyên zarokan bikartîne, dikarin Xwirê hisa bikin. Lê belê bi bandora van derfet e, ku bêhalî zidetir bibe. Xwirî dikare xwe di mêjî de jî nîşan bide, di vir de mirov nikare xwe bixwirîne û derman jî nikarin alîkar bin.

Dibe ku xwir zide bidomîne jî, girîng e, mirov xwe nexwirîne, xwe penc ne ke, lewra dibe çerm zerarê dibîne û her wiha birîn çêdibin. Ji dêvilan van ve gerek mirov cîhên xwir tê de, bidewisîne anjî bifirikîne.

Xuyîkirina çerm bi wate ye. Va neyê fêmkirin, ku mirov çerm bi sabuna normal pirr bişo, girîng e, çerm werê paqîş kirin, cemindan din û hênik kirin û hemandemê de were xuyî kirin.

Ji bo vê jî gotina dawîyê; Reçeteke qirema bo hestdarîya xweşhallîyê û bihneke xwuşîkîyê ya xwirê hindik û hemandemîyê de xweş xuyî bike.

## Reçeta qrema ji bo kêmkirina xwira

Melise 100%	2 damlan
Rose	1 damle
Lawanta	7 damlan
Daraçay	5 damlan
Paparyâ ve Romeyê	3 damlan
Di 70ml Rûneelîxane û 30 ml Jojoba qremê bikar bînin.	

### Xortimên xwîna spî, çend mizdan û henek zidetir...

Sîstema xortimên xuna spî ji bo derxistina zibilên di laş de ye. Ji bo pêşberîya bakterîyan, jehrê û îltihab ev pirr bi wate ye. Gelek caran girîng e, ku xortimên xuna spî bi emelîyetê werin jêkirin. Lewra ev dibe bendav.

Gilli yên qanserê jî dibin sedemên bendavên di xortimê de. Çêkirina xortimê ya bi destan formeke tedawîya nû ye. Ji bo vê girîngî bi fêr buna pêşeyî he ye. Wermên di laş de tîn tune kirin. Terapist dikare bi hewildanên hêsane û gilover şilekîyê di deverên ku xortim hê bi etkenin, derbas bike. Ger ku spîtayî di laş de bi bendav be, ew wek kevir hişk dibe û her wiha ew damar û sinira didewisîne û wisa jî êş peyda dibe.

Çîp, mil anjî laş wek gulle giran dibin. Bi van nexwaşîyên di xortimên xuna spî ve dibe, ku di nexwaşên di nav nivîna de hêsane birîn peyde bibin. Ji bo tedawîya bendava xortima xuna spî tenê çêkirina bi destan a xortima xuna spî ye, çareserîke din tune ye.

Li gel nexwaşîyên mayende di xortimên xuna spî ev tarapî bi xuyîkirina çerm û bi hereketan çareser dibe. Nexwaş bi hereketên nerm û bi ritim wek rehetî, nermayî, êş kêmkirî Xweşî û aramî hest dike. Dermanên nexwaşîyê dikarin werin kêmkirin. Bi zidekirina berxwedana xwe av û jehrîya di laş de kintir dibe. Ev hatîye tespît kirin, ku xortimên spîya xunê 6 heya 8 seatan de bêtir bi hêz û ava di laş de tune dikin.

Bi vê terapîyê nexwaş bi hereketekî nermayî û ritmî dikeve derbarekê rêhetîyê û xwêşîyê. Her wiha mijulbuneka bi aramî bi nexwaş re bo her kesan re alîkarîke pirr gewre ye.

## Di xuyîkirina Hêsane de Yoga

Di ber dermanên bo xuyîkirina berfireh a di pêvejoya bi dermanan li gel êşê, nexwaşî ya bê teqetbunê û di êşa pazîyan de bi serkeftî nî ne.

Yoga, fîleyzoyfîya di sed salan a hîndî û a bi karanîna teknîkî ye. Ew li qada aramî, laşî û derunî de bi bandor e. Destpêka yogayê nermayî ye, nermaya kezîya ye, nermaya cîhên cure di bedenê de ye, di dayîn û standina nefesi ye û her wiha wek xewneke seyhata kêfxwaşiyê ye.

Lêkolîna zanistî de tê destnîşankirin, ku yoga li dijî tehluca westayê û jihevketinê tedawîyeke bi tesîreke mezin e. Ji mêj de di terapîya êşê de ev dîyar e, ku bikaranîna nermaya kezîyan û di pêşçavkirina wêneyan de yoga gelek bi bandor e. Bi taybetî pirr mirovên bi tenduristî Yogayê bikar tînin. Bikaranîna yogayê laş pirr zînde dibe. Tesîra wê ya herî wate, ya li ser derûnîya mirovan e.

Di nexwaşiyên herî gran de jî mirov dikare, yoga û teknîkên wê bikar bîne. Gelek mirov dixwazin, laşê xwe li ba bikaranîna yogayê de zêde biwastînin. Yoga gelek baş e, ger ku mirov bikaranîna yogayê li ser laşê xwe balakêş be. Zordarîya karê tîpîk a li welatên rojava de tîn pêkanîna, dikarin bi pêkanîna yogayê hêsane bin. Ev di navberên demên kirina yogayê de xwe di laş de dide nîşandan.

Ji xeyrên van semptomên li vir hatin binav kirin, mirov dikare yogayê ligel pirsgiriyên tenduristiyên din jî bikar bîne. Mirov dikare, fêrbuna yogayê li gorî rewşa nexwaşan ayer bike. Yoga li gorî her rewşê û le gel her mirovên bi taybet tê ayerkin. Lewra kezî bi hêz, sekna laş baş dibe, nermbuna kezîyan bi hedef e, nefes dayîn baştir û mirov bi wê „pirr rehet“ dibe. Her wiha yoga gelek nexwaşên dinên re alîkar e, ku „stress“ a nexwaşiyên giran bi vê kêmtir dibe.



## Bingehîya Tembîhan

Di qadên dawîya jîyanê de pîrr caran di mirovan de westandina giran, xewa daîmî anjî heya tevlihev buna mêju peyde dibin. Di rewşek wuha de mirovên nexwaş nikarin bi wî re pêwendîyan çê bikin. Di rewşên wuhan de hemî tişt bi bê ewleyên û bi tirsên gran ve bin bandor bune.

Ji bo sazimanîyên hevdîtinan Bingehên Tembîhan baş alîkar in. Jibo zarokên seqet ev hat pêşketin û bu bingeha tembîhîya têgihîştîya mirovahîyê. Heft qadên têgihêştîyan û derfetên alîkarîyên wan li vir bi kurtasî tînin nivîsandin, lewra kesên bê pêşeyî jî dikarin van bikar bînin.:

### Têgêhîştîya Danasînê

Çermê laşê me, neqeba me û cîhana derdurên me bi sînora dike. Ew bi gelek danîşanên hisî, yê cur bi cur in, diha di piçûktîyê de pêşketî ye, bi bawar buye. Li vir gelek derfetên cuda wek masajên qismî (dest, ling, patka hustî, Zik ...), firikandin, îşareteke temasê, hereketên pasîf uhw hene.

### Mizdan

Ji bo me mena mizdanê alîkarîya bo bîr anîyê ye. Tiştên ku mirov bide destan, bîranîyê hişyar dikin. Postê heywanan ji male ya hezîkirî, dikare çavan bide vekirin, îskana di destan de bo vexwarinê dev vedike, tîzbîya morîyan mêtê tîne bîranîyê uhw.

### Dengê

Denga me, pêvejoya têgihêştîyê û herekatan kontrol dike. Bucirkîya vê di bê hereketbunê de ye. Lewra ku mirov nexwaşên di nav nivînan de ne, serên wan bilind bike, laş li ser xwe biêdîlîne, li ser kêlekê welgerîne, li ser kêleka nivînê de ser xwe bide runiştandin, şîmane ye, ku henek bihejîne, pêwendî û hêşyarî jî alîkar in.

### Hîskirina Lerizandinê

Axavtin û çuyîn, berîya em hatibun dunyayê, lerizandinên di zirkmakîyên de tînin bîrîya me. Ev hestên me yê herî kur û xweş in, ku mirov dikare li ser van biaxive. Bi hemizkirina bedenê axavtin, starn û mirildan herwiha masajin bi aletan didin lerizandin, wek mînek liser doşekê seknandin demên xwaşîye bi bîrtînin, ev dikarin, li bihnfirehî û nermaya laş de tesîr bikin.

### Lezet dayîn

Bi xwarin û vexwarinên hezjêkirî û naskirî lezet tê dîtin. Ya dawîyê mirov dikare li ser darêkekê seri bi pembu û vê qamê de bisû anjî şilke û bi wî hundurê devê nexwaş paqîş bike. Kirtikên cemedên mijandinê jî dikarin tesîreke hênikayê biafirînin.

### Bêhinkirin

Bêhin bîranîyên me hişyar û hestên me tesîr dikin. Bihnen nasî û bi ewleyî wek bihêna îşlikekê mirovekê jê hezkirî, parfûmeke manîdar anjî tiştên bo xuyîkirina laş anjî bêhina runên civîn nexwaş bextewar dikin, ku bi awakî din evan bi derfet nîn in. Lewra em ji bêhna nasî û bi ewleyî diaxivin.

### Guhdarî kirin

Em tam nizanin, tiştên tîn guhdar kirin, gelo çawa tîn saz kirin! Lêbelê ev tişt bi ewletî ye, ku mirovên zanîyan wan zerar dîtibe, ji bawarîyên me pêtir tédighêjin. Ji bo wê; axavtineke bi dostayî û nezîrî, yeke bi naverokek bi erdemî lê bi pêwendîyek temasîya bedenê û têkilîyên bi wateyî derfetên bi cewher in. Henek derfetên din jî, starn in, êbadet kirin e, pirtuk xandin e, pêşdarîya muzîkê ye.

Çidikin bikin, lê pêwîst e, ku hun bizanêbin, gelo ev kes berî ji çi hez dikir, keyfa wî bi çi re dihat, hun jî bikaribin, gorî wî tiştan saz bikin. Bi rêya teqîp kirina îşaretên destan, mêmikan, şidandina masulkan, guhartina nefesê û hwd jî mirov dikare êtkîyê tesbît bike.

Sekna mirovekî bi balayî, mirovahî û dilovanî ligel nexwaş dibe sedema bextewarî û qalîteya bo jîyana wî ya dawîyê. Balkêşîya di qanalên lebatan de û hestdarîya ewletîyê dikarin bandorên xwe hefta li ser semptomên giran yê nexwaşîyên jî hebin. Bo mirov û ehlên nexwaş, kirin û rahîştin alîkarîyeke mezin e, lewra ew dikarin wisa rewşê fêm bikin û bipejirînin. Li vir ew dikarin dest bi karê şîné ango tezayê bikin.

## Mizdana Ritmî

Ligel nexwaşan tu peyiv û tu muzîk di nivîşke de aramîyê û balakêşiyê pêk nayîn e. Destê şimşat bi gewşekî û nermayî li bedenê ne, bêhna leymonê di nav hewayê de ye û hest pêşdar e: Ku ew di nav destên baş de ye.

Mizdana bi rîtim (gorî Wegman/Hauschka) piştgirîyeke bo temamîya xuyîkirinê ye û ew jî bi tabetîyekî heya dawîyê bi nexwaş re alîkar e û xwaşîya wî qehîm dike.

Temasîyeke baş û bi pisporî ji çerm û destan re dibe axavtineke bê deng. Mizdana Ritmî bi hereketên herikandî, hêsayî û nermayî navê li vê temasa baş dike. Mizdan, bi guhartina dewisandinê û hêzê li ser musilkan bi qaydekî goloverî anjî xetên seranserî tê pêkanîn. Dest germ û nerm in. Ode atmosfereke germ û bi ewletî pêşkeş dike. Wisa nexwaş dikare, xwe bi xwaşî bo tedawîyeke nermî amade bike. Bi temasîyek baş nexwaş dibe xwedîyê hesteke bi wate. Ev bawarîyê diafirîne û hestên xwe yê hebuna mirovahiyê bilind dike. Temasîyek baş lê ser ru de namîne, ew xwe digihîne kuranîya hundurên mirovan. Gelek nexwaşên Hêsanîyê têkilîyên xwe yê nermayî bi laşên xwe re tune ne. Bi gelek emelîyatan, dawîbuna terapîyan û bi guhartinên ji derve ve yê têt dîtin û yê nayên dîtin ve wêneya laş pîr bi bandor tê guhartin. Gelek caran nexwaş xwe di nava xwe de bîyan hest dikin. Bi mizdana ritmî mirov dikare, nexwaş bi laşê wî ve bi ewletî bike. Van Mizdanan mirov dikare, cur bi cur bikar bîne, wek bi rune lêymonê (Citrûl) bo hêsanbuna nefesê piştê mizdin. Mizdana çîpan û hêtan bi perçên xuna spî re alîkar dibin. Mizdana bi runê lewentê xewê zêde dike û mizdana lînga serêşê gelek kêr dike. Hindik mînek dikarin li ser van bi bandor bin. Li gel nexwaşê di nav nivînan û yê hestên wan xerab bûne, hemî parçên mizdanê dikarin, hestên bo laş saz bikin. Ji bo malbatan jî Mizdana Ritmî alîkarîke baş e, ger ku mirov nêzîkayê bi nexwaşan re be û ewletîyê bide wan û hestan destnîşan bikin. Xebatkarên bi pêşeyî yê xuyîkarîyê dikarin rê nîşanê malbatan bidin û wan şîret bikin, ku temas bi mizdanêke baş çawa ne û çî tesîrê dike.

Mirov dikare, teknîkên Mizdana Ritmî di çend qursên li peyhev de fêr bibe. Li vir tiştên herî bi cewher fêrbûna bikaranîna destan e, çim ew hacetên herî bi wateyî bo xuyî kirina nexwaşîye nin.

## Birînên Nivînan û Xûyîkirina Çerm

Buyîna birînê nîşanîya ewilî ya birîna dewsê (Dekubitus) ye. Di qurçumekên çerm de dibe şilayîya hevbiçivî, li sorayî derdikeve, îltihab dibe her wiha çerm nerm dibe ev bê zehmet di kur de diçe. Ev derên şil-buyî dibin bingeha nexwaşîya gurî bunê.

Ji bo pêşgirtinê ev bi wate ye, ku çerm di navberan de werê paqîş û zuha kirin û bi derfetî hindik hindik werê qirem (merhem) kirin. Bo nexwaşîya gurîbunê û bo qirem, mecum kirinê û çareserîyê baştir e, ku hun bi bi-jîşkê xwe yê malê re biaxivin. Ji ber hindikbuna hilgirtina hewayê giring e, merhem gelek zirav werê lêdan.

Li gel bikaranîna şalên parastinê girîng e, mirov li guhartina laş pirr diqat bike. Bi hevdu girêdanîya domandina şilayê û hilnegirtina hewayê di demek dirêj de dikare, gelek zeraê bide çerm. Guhartinê an jî wek alternatîf mirov dikare şalekê file bi şert bikar bîne. Ew ewleyîya, ku tê xwastin, dide. Çim Şilayî û gillê gelek caran bi şermê û bi tirsê ve tên girêdayîn.

Ger ku birînên nexwaş hebin, mirov tikare, di demeke derbas buyî de bi berdana mîzê xortimekî girêde, ku bi wî hawayî çerm bikaribe di ser hemdê xwe de were. Ger ku bi derfet be, pêşîyê li hemî melzemên ji plastîkê yên yekcar tên bikaranîn, bigrin. Paçikên pembu gelek mijoke, hewa hilgirî nin û ji bo pêçandina birînan jî gelek alîkar in.

Li herêmên ku di gelek seatan tên dewisandin, dibe ku wermên dewisandine derkevin. Warmên dewisandinê nexwaşî nîn in, ew wekî birîndarîyê nin, encam ji sedemên cuda, wek bê herketbunê, ji şilayê anjî ji hindikbuna donê di bin çerm de nin.

Di ber xûyîkirina çerm de ev bi wate ye, mirov berî hemî tiştî di rêzê de dewisandinê pirr kêmbike. Deverên herî tehluke ev in: Nav lingan, qalçe, penî, Binê lingan, guzekên der û hundur ve, kerkên guhan û kilekên çokan yên der û hundur ve.

## Cîhkirin û sivikbuna bê rehetîyê

Tenê planeke Cîh Kirina rastî tune, lêbelê mesele li vir gorî her rewşê bar sivikkirin e. Cîh Kirin û xûyî kirina çerm girîng in, xizmeta xwaşîyê bikin, ne mirov ji wê nexwaşîyê hest bike. Xûyî kirina çerm dikare, wek lênehêrîniya manewî jî were dîtin. Li gel tiştên bê ewleyî hun dikarin bi xebatkarên lênehêrîniyê ve bişêwirin û ew di vî warî de rê nîşan bidin.

Wek hacetek alîkarîyê, belkî yê rihet bunê (Still kissen) gelek kêrhatî ye. Ew ji serî bigire di piştê de heya qalçê şikildar e û hemî zor û zehmetîyan sivik dike, bedenê bi ewleyî û zînde dike. Bi taybetî jî deverên di tehlûkê de ne, girîng e, mirov li wir belgîyên nerm bikar bîne, wek di nabera çokan anjî di bin penîyan de. Eger êş bi qaydeyî sedema guhartina seknê û xûyî kirina çerm be, giring e, mirov ji bo sekna êşê çareserîyeke bi eyar bidestxe.

### Şîretên bo xûyî kirina çerm

Nexwaşên bi nexwaşîya giran û yê di nav nivînan de pêwîstîyan wan bi xûyî kirina çerm hene. Girîng e, hun jî xwe gorî şert û şurtên xûyî kirinê û gorî xwastek û ehtîyacîyên nexwaşan ayer bikin. Bo xûyî kirina çerm rûnê zeytunê anjî yê lewentê anjî bo herikandina xunê runê bîberîyê gelek baş bi kêr hatîye.

### Li gel Nexwaşê di Nivînê de:

Paqîş û masaj kirina bi merhemê û hewildana bo hereketê, her guhartina cîh kirinê pîr kêrhatîne ji bo xûyî kirina çerm. Rûyên nivînan gerek gelek caran werin guhartin, qurçumek û tiştên bîyanî werin serrast kirin.

### Li gel şilayê:

Li gel hemî guhartinên paçikên birînan pêwîst e, ku mirov bi qaydeyî birîna bi ava zelal bişo, hindik hindik merhemê bi tevlihevîya avê û run ve lêbigêrîne.

### Li gel Çermê Nazik:

Sabuna mayî bi bingehîyê ve temîz bikin, xûyî kirina çerm gorî cura çerm e, ruyê çerm zuha bikin û ger ku girîng be, paçikên bi qazê bikar bînin.

## Cîhkirina Rast

„Mirov çawa xwe bi cîh bike, wisa jî mirov disekine“. Dema ku em diha nikarbin hereket bikin, ew dem girîngîya vê gotinê pirr bi wate ye. Çim em lewaze dibin anjî em êşê dikişînin. Her wiha, bo cîh buna bi ewleyî û rihet pêwîstî bi alîkarîya kesên din dibe. Li ser rihetîyê nexwaş biryar dide. Bo cîh kirinê girîngî bi balorên nerm, sûnger, pêjgîrên bo jelê, post, anjî bi balgîyan he ye. Pereyên bo henek ji van Sîgortên Nexwaşîyê didin. Balonên plastîk, yên bi avê anjî bi hewayê tijî kirî ne, evroj nayên bikar anîn.

Hişyarî: Ji bo ku nexwaş ji nivînan ve nekevin, nivîn çarçove kirîne. Eger mil, ling, serê nexwaş bi seatan lê ser çarçovê sekinî be, dibe ku warmên dewisandinê çê bibin. Li van deveran girîngî ya pêçanê he ye. Lê dîqet bikin, ku kawik bila pirr neyên dirêj kirin û wan tim bipêçin.

Ya wateyî ew e, ku nexwaş gelek caran ser her alîyan de werê bi cîh kirin. Wisa xwîn di çerm de diherike. Û lewra ciger jî baş dixebite, tûk nacive û nefes dayîn jî baş dibe. Li ser kêleka balgîkî têxin navbera çîpan. Kirina beraya balgî di navbera çîpan de pêşgirtîyê li walgerandina ser piştê dike.

Bo pêşgirtina derketina birînan pêwîst e, cîh girtina nexwaş serê her 2 heya 4 seat de werê guhartin. Kesê ku nikaribe bi xwe herekt bike, mirov dikare, wî kesî re bi doşekê sunger a bi hewayî alîkar be.

Ew rihet e û cîhê birîna diparêze, lê tam nabe rihetîya cîh kirinê. Ya baştir ew e, mirov herî rihettir di nivîna xwe de xew dike. Di nivîneke bo xûyîkirinê yeke modern de jî mirov dikare rihet bike. Her wiha xûyîkirin baştir dibe û xebatkar bi guman dibin. Lewra girîng e, mirov di wextê de bifikire û nivîneke bo xûyî kirinê temîn bike.

Û di Dawîyê de: Eger di dawîya jîyanê de barê naxwaş giran bibe û ew aramîyê bixwaze, gerek mirov dijî xwastekên wî ne be. Ger ku carekê werma dewêsandinê derkeve, ev car normal e. Heya derfet hebin, emê rihetîyê biafirînin.

## Bêhin

Bi bihna runan yê bi navê runên eterik em dikarin, semptomên wek bê huzurîyê, hevliketina medê, Tirsê, bê xew bunê, êşê hwd hindik bikin, rihetî û xweşîya nexwaş zêde bikin. Ji runê eterîk ve bihnê bi-şînin anjî bi rêya çerm ve ew dikeve nava çerxa zivirandina xunê.

Hun dikarin bi rihetî gilleyên tirsê û bayê ya hişk ji hev derxin û bi bandor kin. Ji bo bêhinxwaşbuna ligel şuştinê, pêçanê, masajê û mizdanê di odan de em van runan bikar tînin. Ev tedbîr bikaribe, bi taybetî bo formeke çêkirina merhemên durust yê bo beden û giyanê ya kesên bi nexwaşîya giran, yê di mirine de û bo kesên ji malbatên bibe kirineke xweşîyê. Çim; kê bihneke xwaş, mizdana runên bi bihneke şayane li ser bedenê, pêçandina zik a ji dil, nêzîkatîyê û têkilîyê di vê dema zor de naxwaze? Mirov ku carnay peyvay nebîne anjî bê taqet be, bi temasîyê mirov dikare, têkeve nav tikilîyan û axavtinan. Ev nêzîkatî û buhurdina dema bi hevudu re dibin bo nexwaş û ehlên wî teselîyên jîyan kirinê.

Ev îşaretên piçuk yê umudê û têgihîştina wateyê henek jîyan didin rojê. Henek nexwaşî birînên bi bihna xeter bi xwe re tînin. Ev nexwaşan di serde jî gelek şerm dikin û ditirsin û her wiha bargiran dibin. Carna ew nikarin xwe bi xwe bihn bikin. Di ser de jî tirsê bo pêşînegirtinê. Di vir de mirov dikare bi tedbîrên xuyî kirina hêsane li birînan binihêre û wan bi karanîna runên eterîk kêmbike.

## Birînên Xeter

Birînên vekirî hen in. Ew her kesê di sînorê wan de dideffnin. Çim; ew ne tenê bo nexwaşan êşeke giran e. Lewra ew bo malbatê û xebatkarên jî bi şopeke ne xoşin. Bêhna birînên vekirî yên gelek dijwar û bi bandorî dikarin dikevin her deverê avayî (male). Jibo nexwaş ev şermayî ye û bo malbatê zehmetîke mezin e. Lewra gelek tecrube û hestên nazik girîng in. Tenê xeberdanên di vir û wêr de ne bes in. Carnan ev jî dibe alîkarî, ger ku mirov bipejirîne û ji nexwaş re bêje, ev çiqas bo mêvanan dijwar e.

Hema hema tim derfet he nin, ku mirov vê bêhna dijwar çareser bike. Bi Aktivkohle û Chlorophyl, bi boyaxa hêşnayên kesk mirov dikare, pêşîyê li bêhnê bigre. Lampên bêhnê yên bi tesîreke rast dikarin bêhna genî di mal de berteref bikin. Hewa girtinê mirov ji bîr neke. Kes ji sermayî iltihaba kezebê nagire, heya di serma zivistanê de jî.

Wek kesê bê pêşe gerek mirov pirr xwe lê neceribîne. Çim xebatkarên Lênehêrîniya Hêsane yên bi pêşeyî û bi tecrube hen in. Ew bi „menejerên birînan“ tînan navkirin. Ew dikarin bi bijîşikên Hêsane ve hemî pirsgerêkan bi derfetên wek pêçandina zuha anjî ya şil, merhema cingo, antibiyotikên herêmî, foliyên di mal de anjî bi paçên birînan çareser bikin.

Bi tecruba durustî mirov dikare bi tevayî çareserîyê bibîne û bi vê ve nexwaş dikare jîyan bike, ger ku birîn gelek mezin bin û pêşîyê li tendurust bunê bigrin jî.



## Qebiz

Gelek mirovên saxlem jî ji sedema kêm hereket bunê û ji xwarinên şaşî ve qebiz dibin. Nexwaşên di nav nivînê de zêdetir di bin vê bandorê de nin. Çim; pirr caran dermanên ku mirov bi wan ve girîngiyên xwe heye, rovîyan bê rih dikin. Bo derketina devre (çuyîna tuwaletê) pêwîst e, mirov dermanên rovî nermkirinê bikar bîne. Bo Nexwaşên bi sîgorte dewlet pereyîn bo dermanan dide.

Derman bi reçeteke edetî tê nivîsandin. Şîretên bo diyetiyê bê mene nin. Nexwaşên bi lewazî zaten nikarin xwarinê bixwin. Gimnastîk, hereketkirin anjî çend gav di nav malê de dibine alîkarê derkevîna derve. Ger ku mède û rovî werin mizdan ango ser zik di terefê gerandîya seatê de bi ramanî werê mizdan û dewisandin, wê çaxê hurûrovî hewil didin, naveroka xwe di îstiqametê rasteyê de biguhêzin.

Ne girîng e, mirov her roj here tuwaletê. Bi taybetî jî ger ku mirov pirr hindikî bixwe, hewcetî di hefteyê de tenê bi carekê heya du caran heye. Ger qebiz çend rojan bidomîne, hewcetî bi henek hacetên bijîşikî piçuk, yên mirov di heyayê de cîh dike, an jî bi dermanên bi bandor heye. Di pêvejoya nexwaşiyê de dibe ku rovî hatibe girtin anjî bê rih bibe.

Wê demê girîng e, emelîyet çê bibe. Nexwaş rovîke sunî digre. Bi vê emelîyetê nexwaş dikare, tenê çend rojan jîyan bike. Ger ku mirov nexwaze emelîyet bibe û di mal de bisekine, pêwîstî bi xortimeke li dijî vereşandinê dibe, diha baştir bi xortimeke-PEG bo guhaztinê dibe.

Ger ev xortim bi cîh be, nexwaş dikare tim vexwe, heya ew bixwaze. Lewra ew veneraşe. Ji xeyrê vê mirov dikare rovî bi dermanan temamî rihet bike. Bi vê rovî naqorime û tê de av nace. Wisa mirov dikare bi hefteyan û bi mehan heya dawîya jîyanê di mal de bimîne û her wiha xwedanê jîyanek bi qalîte be.

## Nexwaşîya Kezîyan (sinir) û Lênehêrîniya Hêsane

Nexwaşîyên kezîyan yên wek fecrî bunê, ura mêju, pirranîya skleroze, parkinson û demenzê (lêbelabun) gelek caran sedemên mirinê nin. Heya niha tenê nexwaşên qanserê alîkarî ji Lênehêrîniya Hêsane girtine. Ji nexwaşên qanserê cudatir herektên nexwaşên noyrolojîk zutir tê bi sînor kirin û di bin kêmanîya fikirandinê de êşê dikşînin.

Di hindik buna ramanê de mirov dikare xwestek, bidilî û şikayetên xwe bi qismî îfade bike. Bo ku bikaribin wana fêhm bikin, girîngî bi zanestîya hêsane û tecruban heye.

Li gel tedawîyên semptoman de pêwîst e, mirov hêşyarbe, ku gelek ji dermanan zidetir diwastînin anjî ramanê xirabtir dikin. Êş di bargiranîyê de xwe nîşan dide, lê êşa kezîyan gelek bi xeter e.

Di dawîya jîyanê de dibe tehdîtîkarê pişikê. Ji vê şun ve mirov dikare, “bandeke rêvîtiyê” bi guh ve bizeliqîne û heman demê de heya nexwaş xwastîye, vexwarinê bide, diha bi seruman nabe. Tazîyika di serî de dibe sedema hevliketina medê û vereşandinê.

Bo demekê mirov dikare bi hedef bi dermanên Cortison baş bike. Zehmetî jibo kesên ji malbatê ew e, ku ew nexwaş nikarin fêhm bikin û şîmane ye ku nexwaş jî wana nasnake. Lê gorî van astengîyan hestekê zînde jîyanê dide xwuyakirin. Li gel tevlihevîya hişyarbunê gerek mirov hewil bide, bi temasê têkilîyê çê bike. Ya bi wateyî sekna mirov a cem nexwaş e. her çiqas her tişt bê guman be jî, lê bi rastî ew jî mirove.

Ger ku derfetên wî hebuna, wî jî dikaribu, van tiştan bikar bîniya. Ev dikare bibe sedema tecrûbeke bi sûprîz û xweşik. Lewra ku ehlên nexwaş bê navber bi lênehêrîniyê ve girêdayî ne, derfetê wan tunene, bi pêwendîyên xwe yên sosiyal ve mijul bin. Ji sedema guhartina ramanên ser gelek tiştan de wan ehlê xwe yên wek muhatabê axavtinê û wek hevalê jîyanê winda kirin û pêwîst in, bo wî cîgirîyê bikin. Her wiha ew dikevin di bargiranîyeke bi zehmet, dimînin bi tenê û dikevin nav şewatê. Jibo vê bidilya wan bi alîkarîya me ya bi cewher bi rêya alîkaran ve heye.



## Emelîyeta Hêsane

Em li emelîyata qanserê bifikirin, li wir em hêvîdarin û bi bawarin, ku ur tê temîz kirin û em ê carek din dîsa cansax dibin. Mirov bi bext be, ev di qada nexwaşiyê ya ewilî de tê destnîşan kirin.

Li vir girtina biryara emelîyetê hêsa ye. Ger ku nexwaşî henek pêşta çu be, rewş wek din dibe. Lewra hedefên me, yên ku me heya naha bihîstin, bi curekê din bune. Şîmane ye, ku nema bi tedawî cansaxî çêbe.

Bi emelîyetê dibe ku hêsanî çê bibe, ew dikare bo tewandina nexwaşiyê anjî pêşgirtina wê alîkarbe. Pêwîst e, ev bi gelek ceribandinan û bi empatiyên mirovahiyê yên gewre di pêwendiyên axaftinan de werê daxwuya kirin. Ger ku bi derfet be, bila kesekî ji malbatê anjî hevalekî wî yê baş li cem be, ku ew tiştên wateyî baştir bi bîrtînin û ger ku girîng be, dikarin suwalan bikin, bersîvan bidin, mesela bo danên û faktên di sere nexwaş de derbas dibin. Li vir detayên derfetên cudan nikarin werin xebirdan. Tenê ev qas: Ger ku urek hên mezin e û gelo mena vê heye, ku ew bikaribe werê piçûk kirin, her çiqas jî ku baş nehatibe hildan. Carnan mirov dikare bi rêya şikayetan wê bitewîne anjî tam pêşiyê lê bigre.

Ger ku xitimandina rovî tehdîtkar be, mirov dikare, bi emelîyeteke bo vekirina rêke din pêşiyê lê bigre anjî di binî ve xelas bike, her çiqas jî ur neyê guhartin. Ger ur ji derve ve bibijiqe, mirov dikare wê bi emelîyeteke zidtir perçe bike û her wiha wê bi bêhineke gelêk nexoş baştir bike. Gelek derfetên din jî dikarin bo emelîyetên manîdar hebin. Lê gerek em vê bidin ber çavan, ka emelîyeteke wiha çiqas pere dike! Ne çiqas Euro, lêbelê di çiqas qalîte û di çiqas demê de!! Nexwaş di demê direj de li nexwaşxanê dimîne? Di wir şun ve ewê here klînîka rihetiyê yê (Reha Klinik)? Tevlihevî di pîr carande ye? Şîmane ye, ku nexwaş bi emelîyetê zutir bim-re? Ji emelîyetê şun ve diha pîr bi sînorî heye? Girîng e, ku mirov diha di pêş de van suwalan bifikire. Pêwîst nîn e, mirov bi xwe biryarê bide. Henek naxwazin pîr tişt werin daxwuyanî kirin. Her wiha nexwaş pêwîst e, ji xwe re kesekê, ku ew jê bawar dike û dikaribe bo nexwaş biryarê bide, bibîne. Bijîşikê malê, Onkolog anjî Emelîyetgêr dikarin bo nexwaş werin niqandin.

## Tîrêjên Hêsane

Gelek nexwaş bê hewce ji bikaranîna tîrêjan ditirsin. Bi tîrêjan êşa ku bi sedema urê di laşê nexwaş de peyda buye, tê kêmkirin û wisa qalîta jîyanê tê başkirin. Bo pêşgirtina rewşeke tehdîtkar, ya bi pêşketina mezin buna urê xwe nîşan dide, tîrêj tê bikar anîn.

Çawa û kingê tîrêj werê bikar anîn, bi gelek şert û şurtan ve girdayî ye. Hevkarî ya bi hemî bijîşkên ji hemî şaxên bijîşkîyê ve girîng e. Di pêvejoya tedawîya herêmî de terapîya bi tîrêjan gelek bi wate ye. Di rewşa hêsane de terapîyên tîrêjan dikarin bi gelek nexwaşan re li gel êş û şikayetên giran ve alîkar bin.

Ger ku ew rast werê bikar anîn, wisa jî ew bi bandor û ewleyî ye. Spasî ji teknîkên nu re ku carna jî hindik bi tesîr in. Li tesîrên şiken yê giran pêşî tê girtin. Tesîrên şiken dikarin qalîta jîyanê ya nexwaşan kêmkarin. Hindik tîrêjên bi hêz dikarin nexwaşên hêsane re wek rêzeke dirêj baş alîkar bin. Di heman demê de nexwaş gelek wext di nexwaşxanê de tasarûf dike.

Cura bikaranîna tîrêjê gorî destnîşandaniya hedefê tê kifşekirin, yanî hedefê rê nîşan dide.

Lewra tîrêjên hêsane di terapîya bo êşa ji qanserê, tengasî ya nefesê, zehmetiyên qurtkirinê, bêrihetiyên kezîyan, herikandina xwînê anjî kulbunê de bi nîrkek şênber e. Sedemên bo Terapîya Tîrêjan yê Hêsane pirr caran ji tedawîyan metastazên hestuyan in. Ew êşê peyda dikin anjî ger ku şikestin a hestû tehdît bike, ew dem metastazên mêjî her wiha perçên metastazê nerm jî derdên êşê peyda dikin. Bi terapî ya tîrêjan yê hêsane mirov dikare xwe bi hindikkirina derd û êşan re bigihîne. Ew baş bi kar tê, gelek lihevhatî ye û girîng e ku mirov wê li gorî xwastekên nexwaşan eyar bike. Wek hemî tedbîrên din di Lênehêrînyên Hêsanan de jî girîng e, mirov bi gelek empatiyê, hestdariyê, zanistî û ceribandiyê bi bijîşkan ve bifikire, daku kêjan rê zidetir rast e.

## Kemo-Terapîya Hêsane

Li vir di tedawîya nexwaşîyên giran, taybetî jî li ba nexwaşên bi emir de pîrr ceribî û empatî tîn xwastin. Gelek caran rewşa daneyan wisa zirav e, ku texmînkirina rewşa wan zor e. Nexwaşîyê şînken yê wêk kezêbê, Dil, Lewazîyên gurçikan, nexwaşîya şeker û sivikayên gelanperî pêwîst in, werin perçav kirin.

Ji bo pêkneyanîya kemo-terapîyê tenê bi emirbuyî nabe sedem. Gelanperî terapîya – Kemo metodeke mirov bi dermanê taybetî li dijî qanserê bi kar tîne, bi wê hûcrên qanserê wisa lewaz bike, ku ew pêş ne kevin anjî bi binîve xilaz bibin.

Hedefa wan a saxkirin anjî cewisandina urê ye, daku ew bi emeliyatan an jî bi tîrêjan bikaribe bi hêsayî were tedawî kirin. Ger ku mirov nikaribe, wê sax bike, gerek mirov hewil bide, ew êş û el-emên bi pêşketina urê peyda dibin, bi kemo-terapîyê baştir bike. Di vir de bijîşik pêwîst in, bidin berçavan, daku tesîrên şîken qet dern-ekevin anjî tenê pîrr piçuk derkevin. Di domandina terapîyê de anjî pîrr caran di pey wê de jî dibe, ku lihevduketina medê ya dijwar, navçun, germijkên giran, lewazî, ketina nav nivînê û zidetir xwe nîşan bidin. Lewra mirov gerek bifikire, ku ev dem, bo nexwaş demeke windakirî ye.

Dem bi sînor dimîne, çim qanser wisa pêş ve çuye, ihtimal e, ku ew nexwaş di mirinê de ye. Bijîşikên di terapîya hêsane de hewil didin, ku tesîrên şîken piçuk bihêlin, da ku qalîta jîyanê di cîh de be. Bo vê kemo-terpî dikare alîkar be.

Gelo kemo-terapî were pêkanîn anjî na, tenê nexwaş dikare, bo vê biryar bide. Lê bare kesekê bê pêşe bi vê pîrr giran dibe. Lewra mirov bi zelalî bifikire, ka ez çî dikarim bikim, hedefa min a kesayetî bo rojên bi tendurustî, serfikirina enerjîyê, dîtîninê êşê, ya ku ez pêwîst bim, çî nin! Girîng e, ez xwe jibo van amade bikim. Gelek caran Kemo-Terapî hîn pîrrtir manîdar e, ger ku nexwaş bi xwe bikaribe, here cîhê wê.

## Rêzanîya nû a Kemo-Terapîyê

Mijara herî zor. Bî kêmanî mirov hevîdar e, ku hedefa terapîya di bijîşkîyê de cansaxbun e. Di dawîya jîyana nexwaşên giran de mirov derfetên cansaxîbunê nabîne. Lewra pêwîst e, ku mirov bi tevayî li ser hedefên terapîyan bifikire û her wiha hedefên terapîyên nû, yên ku mirov bikaribe xwe bigihînê, ji nû ve binav bibin. Em terapîyê bi sînor nakin. Tew dijberîya wê em dixwazin hewil bidin, ku jîyan bi derfetan, heya çiqas baş be, werê jîyan kirin. Ger ku bijîşikî nikaribe, lê mirov dikare, zehmetîyan hindik bike.

Menîya vê ev e, ku hedefên terapîyê tim ji nû ve werin binav kirin. Ji dêvîla armancên wek „cansaxbun“ û „tenduristî“ yê ve naha „başbuyîn“, „jîyaneke bi qalîte“ û „xweşhalî“ zidetir bi wate dibin. Lêbelê em dikarin xwe bgihînin van, ger ku em bi gelek cerêbanîyên terapîyan, yên ji qencîyê pêtir xerabîyê dikin, terk bikin.

Lewra bo başbuna rewşê çî ji destên me werê, em ê bi cîh bînin. Hevaltîkirina bi nexwaş û ehlên wan re gelek caran wek meşandina li ser benda ye. Gerku mirov tam bi wêneyî biaxive, wek mirov tevayî bi wan ve li ser werîsekê bi lata çîyakî ve girêdayî ve daliqandî dimîne. Nîşandayîna meşandin û rêvebirinê bo ewleyî û xweşhalîyê ye. Bi hevudurebun gelek bi wate ye. Pêdilîyên me bi agahîyên malbatan yên nû ve henin, wek mînek; gelo pirsgehîk anjî suwalên vekirî henin û gelo terapî li gorî xwastekên nexwaşan in. Her terapî dikare tenê bi pejirandina nexwaş anjî a nihêrvanê wî werê bikar anîn.

Di praktîkê de mena vê ev e: Ger ku ez wek bijîşik nexwaş dijî xwasteka wî tedawî bikim, derzîkî lêxim anjî serumê bidimê, antîbîyotîkê bikar bînim, nefesê anjî xwarina sûnî bidimê, ew dibe birîndariya bedenê û her wiha ev dibe lêgerîneke cezayî. Ger ku ez gorî xwasteka nexwaş bi paraztin û bi derfetên başîyê tedawî bikim, alîkar bim, êşê, tengasiya nefesê û tirsê, heya ew dixwaze, kêmbikim, her wiha ew dibe tedawîk e rast. Carna dibe ku nexwaş bi vê tedawîyê bê hal dibe û dur û direj di xew dikeve. Ger ku ev gorî dilxwazîya nexwaş be, wilê ew rast e. Nexwaş anjî ehlên wî bixwazin jî, bijîşikîya Hêsansê nikare, alîkarîya mirinê bikar bîne. Lê em bi tevayî ser vê rêya bi zehmet heya mirinê û ji wê şûn ve jî hevaltîyê dikin. Lê vir heya nexwaş bixwaze, em her demê û lê hemî deverê derdên wî hindik dikin.

## Tevgerîna bi Şîne (Teziyê) re

Nasiya nexwaşîyeke bi tehdîtkarîya jîyanê bo nexwaş û malbata wî agahdarîke bi şokî û xemgînîya mirinê ye. Jîyana nexwaş û hevalbendên wî denga xew wînda dike. Di navbera nexwaşîyê û Lênehêrînîya Hêsane de demeke hêvîyê û xemgînîyê, serkeftinên terapîyê û tersîyan di tekoşîna dijî nexwaşîyê de dest pêdike.

Nexwaş û ehlên wî wê çawa bi vê bargiranîyê re tevbigerin, bi rewaşa jîyana wan a tekbitek, bi têkilîyên navxweyî, bi buyerên jîyan û bi kesayetîya wan ve girêdayîye. Bo tecrûbên xemgînîya şîne berpirsarîya mezin dikeve ser milên bijîşikan, Lênehêrînîgeran, terapîstan, kasên nexwaşîyê uhwd. jî. Lewra ew bi xuyî kirina nexwaşan ve girêdayî nin. Gelek caran xemgînîya şîne di tesîra kuranîya derunîya xwe de nayê têgîhîştin, lewra ew jibo nêhîrvanin ji malbatê bisînorî, bargiranî û zîyanin di hemî şaxên jîyanê de ye.

Erkeke taybetî a Lênehêrînîya Hêsane ew e, ji nexwaşan bo pêdilîyên wek xweşhalîya manewî ya di nexwaşîyên giran de û ya ehlên wî suwal bikin, di xemgînîyê de tê bigihêjin wan û bi wan re rêhevaltîyê bikin.

Şîna bi xemgîn girîngîya xwe bi cîh, rumetîyê û vegotinê (hêsirên çavan, tirsan, qahir, hestên suçdarîyê) heye – Hemî dikarin bibin. Her kes bi gorî edetên xwe şîne dike. Mena tevgerîya bi şîne re ragirtina bi tevayî ye. Ev bi guhdayînê, tevmeşandinê û bi suwalên dilovanîyê tê hole. Ger ku rayedar cidîgirtina xwe his bike, bizanibe, ew çawa ye, wisa jî tê qebîl kirin û ew ji devera ku lê ye, tê hildan, wisa ew dikare, xemgînîya xwe bipejirîne û derdê xwe bibêje.

Bo vê têkîlya axavtinê ya di navbera çar çavan de û bê bandoran demê girîng e. Ger ku were xwastin, em dikarin, her tim alîkarîya rêhevaltîyê ji tor a me bi alîkarîya xebatkarên xizmeta xêratxanan anjî nêhîrvanekî manewî pêşkeş bikin.

Di dawîya mirinê de gorî dilxwazîya ehlên malbatê axavtinek bo hevlihatîyê bi derbarê re tê pêkanîn.



## Spartedarnama Tevdîrê

Bi spartedarnamê mirov desturê dide kesekê din, ku ew bikaribe bo min biryaran bide. Mirov dikare vê di rewşên cuda de bi xwastekên cuda û cuda şênber bike. Her kesê bi tenduristî, reşît dikare di pêş de spartedarnamê bo tevdîrê bide kesekî din. Spartedarnama tevdîre bo dema ku mirov bi xwe diha nikaribe biaxive, tê dayîn. Mirov dikare wê wek binavkirina spartedarnama gelanperî bide û her wiha ew derhal derbas dibe.

Mirov dikare çarçova wê bi dilê xwe destnîşan bike. Di Spartedarnamê de çi hatîbe daxwuyakirin, spartedar tenê gorî wê hereket dike. Naveroka spartedarnama bo xuyikirinê û tenduristîyê girîng e, pîrr zelal hatibe pêkanîn, daku spartedar çi dikare bike! Bi vê gerek pêşî were girtin, daku nihêrvankî zagonî ji teref dadgehê ve neyê kivşe kirin.

Bo vê ev nivîsa gelek hevsaz e:

„Ew kesê spartedar dikare bi taybetî hemî tevdîrên muayenê ya rewşa tenduristîyê di tedawiyên cansaxîyê de anjî mudehalên bi-jîşikîyê bipejirîne, tiştê ku neyê pejirandin anjî pejirandin di şun ve werê kişandin ev e, ger ku ev bi tehluka Jîyanê ve girêdayî be anjî ger ku nexwaş di demek dirêj de gelek di bin zehmetîyan de zerar û ziyana mayende bimîne – (&1904 Abs. 1, 2 BGB).“

Spartedarnama bo pirsgrêkên tendurustîyê hewcedarîya xwe bi rayedina noter anjî a kesên din tune. Girîng nîn e, ew hercar werê guhartin anjî werê navnîşan kirin. Bo bêhuzurî çê nebe anjî gelo diha xwastek heye, girîng e, mirov bo salekî anjî du salan bi hejmar demê navnîşan bike.

Ger ku spartedarnama nebe anjî ew têrê neke, wê çaxê dewlet dikare nihêrvane kê/kî kivşe bike.

## Destura Lênehîrînîyê

Di desturnama lênehîrînîyê de her kesê reşît dikare werê bi nav kirin. Eger girîngî hebe, bi îmtihanekê ji teref dadgehê de ê tê ve-buhtin.

Him Spartedar û him jî nihêrvan pêwîstin gorî xwastekên nexwaş tev bigerin. Baştir e, ger ku nexwaş dilxwazîyên xwe di desturnama lênehîrînîyê de destnîşan bike.

## Desturnama Nexwaşan

Di 01.09.2009 an virde yekê lihevhatî û reşît dikare xwastekên xwe di pêş de şênber bike. Bê girêdayî bi nexwaşîya nexwaş ve ev şênber bo hemî meselan, yên ku nexwaş nikaribe xwastekên xwe îfade bike, derbas dibe.

Ji ber ku xwastekên nexwaş bikaribin werin ispat kirin û fêm kirin, bo destura nexwaş girîngî bi „formeke nivîskî“ (çapkitî anjî bi destan) heye. Ji xeyrî forma nivîskî zagon tiştekî din nasnake. Pêşnîyazî ev e, ku nexwaş bo vê agahîyê ji şêwirmendeki bigre û bi şahidîya wî gerek werê testiq kirin, daku nexwaş di dema pejirandinê de bo dest nîşankirina şanên navê lihevhatî ye.

Gava ku nexwaş nikaribe xwe derheqa lênehêrînîya xwe de îfade bike, her wisa destura nexwaş bê girêdaya bi cûreya qada nexwaşîyê ve bo hemî rewşan derbasdar e.

Lewra girîngî ne bi nexwaşîyeke mayende û ne jî bi bêbîrbunê heye. Di gelek nîmunên desturên nexwaşan de gelek rewşên nerîtandinê hatine destnîşan kirin.: 1) Pêvejoya mirina dîrek, 2) Her çiqas dema mirinê ne dîyar be jî, qada dawîya nexwaşîya bê çareserkirin û nexwaşîya bi domandina mirinê, 3) Zîyana mêju ya giran û mayende, 4) Bêtaqetbuna bo girtina xwarin û vexwarina xwezayî, 5) Bêqudrêtiya biryarên wek derheqa qezakê.

Dibe ku naveroka destura nexwaş gelek quralên bo taybetîya nexwaşî ya nexwaş pêkhatîye, ew bo nexwaşîyê bi xwe ye. Wek mînek mirov dikare bide xweya kirn, daku mirov bo qanserê anjî nexwaşîke din çê û çiqas demê bo tedawîyê dixwaze. Pîrr caran mirov gotinên bo tevdîrên parastina jîyanê dibîne. Ev dibe sedema bênasîya navkirinê û bijîşik vê ji xwe re wek rêgezyê (ilke) bikar tînin. Her wiha dibe ku carna henek dilxwazîyên nexwaşan nayên naskirin. Gelek caran derheqa terpîya êşê û bargiranîya tedawîyasemtoman de dilxwazîyên nexwaşan di destura nexwaş de bi zelalî tînin kiviş kirin. Henek dilxwazîyên kesayetî, wek çiqas dermanên bo rihetîyê nexwaş dixwaze di rewşa tengasîyê de vexwe, di desturê de dikarin werin nîşan kirin; ev tenê bi hişyarbuna temamî, baştirkirin lê diha hîskirina êşê, heya bi temamîya êşê, bi bêbîryê dikare bi “darxistina hêsane” ve pêk bîne.

Bo desturên nexwaşan ev jî tîpîk e, ku werin dîyar kirin, daku kêjan xwarin û vexwarinên sûnî werin bikar anîn, çi jibo dîsa jîyakinê, nefes girtina sûnî û girtina antîbîyotîkan girîng e. Kêman caran dîyarî bo hube kirina organan tê kirin.



## Êşa Xatir Xwastinê

Telefon lêdixe. Nihîrînya seatê. Seat 1.45 e. Lampe vêxe. Li gel lêxistina telephone ya duemîn min xwe bi nave xwe da naskirin. “Fîrma Cenazan, Storch, Schneider”. Hişyarîyek zelal, ma qey ez hevîya telefonkar bum. “Ez xanim M. Hevserê min lê malê mir. Bijîşik ji min re got, gerek ez naha firmeke cenzan re telefon bikim”. Kaxiz û pênus li pêşberê min in. pêwîst e, ku ez henek suwalan bikim. Li ba min têkilîya yekemîn jibo avakirina bawarîye pirr bi wate ye.

“Du derfet hen in, xanim M. Em dikarin naha werin, em bêjin di seatê de û hevserê te bînin ba xwe. Anjî tu dikarî hevserê xwe li ba xwe bihêlî û em ê sibê werin hevserê te bînin”. Xanim M. bê ewletî bu. “Wiha dibe? Ez dikarim wî heya sibê liba xwe bigrim”? “bengî (tabî)” min bersiv da û suwala rewşa der û doran kir. „Ji kerema xwe re kalorîferan bigre û betanîyeke zirav bavêje ser hevserê xwe. Ger ku, di seatê pêş de hestên we bo hatina me hebe, hun dikarin ji me re telefon bikin.“ Em wiha man.

Xanim M. hevserê xwe heya roja din li ba xwe hîşt. Bo ez bi wê re li ser pêvajoya definkirina cinaze, derfetên çapkirina agahîyekê di Rojnama Fuldaer de, çim ew heya seat 12.00 an agahîya digrin, jibo roja din, biaxivim, min ji wê bo berîya nîvro cîvan girt.

Gava ku ez hatim ba wê, ew ê ez hemêş kirim û spasîya xwe pêşkeş kir. Ew ê gelek xweşhal bu, daku ne pêwîst bu, hevserê xwe derhal bide. Wê tim destê xwe li ser digrand û hîs dikir, ka çawa germayî bedena wî terk dikir.

Ew ê qet nizanêbu, ku wisa bi derfet e. Bo hevdiîna bi definger re şertên baştir tunen. Em li miqabilê hevûdu ronîştin e, li ser pêvejoya definkirinê, amadekirina çapîya agahîyê ya malbatê di rojnamê de, hevhatinîya wêneya, zelalkirina karên fermî bo kedkarîyê (rente), suwalên derheqa sîgortan uhwd diaxivin.

Timîtim li vir cîh bo hestan heye. Ew ê ji min re ser nexwaşîya di demeke kin de, ser tirs û hevîdarîyên xwe yê pêşîya mirine de hebun, diaxivî. Ew ê ji êşa xwe xeber dida û digot êşê qet cîhek bo Hesttan û bedenê nehîşt. Êş wisa jan dide, mirov xwe di cehnemê de hîs dike. Vê lezê ez wisa lewaz im, ku ez dibêm, ev rewş qed neyê guhartin.

Di van seat û rojan de pêwîst e, mirov biryaran bigre, tiştan birêxe, eh-lên xwe agahdar bike û gelek tiştên din jî. Nayê bawar kirin, ku mirov di rewşeke wisa awerte de hên dikare tiştan bike. Pir caran em van ji bîr dikin. Ez wek definkarekî jî erkên xwe wisa dibînim. Di vî zemanî de bibin şêwêrger û bimeyzînin, ka dilxwazîyên ehlan li ko henin û carnar jî ew nikarin dilxwazîyên xwe derhal bibêjin.

Zor e. Li ba buyerên mirinê henek formên vegotinên din jî yên êşê û xemgîniyê henin. Carnar mirov bi qehir dibêje, „ vî mirovî çima ez naha bi tenê hêştîm, wî çima li min waha kir“? Carnar definger jibo hemî tiştên negotî, nehatine kirin, bo qehrê û bê çaretîyê wek venrî e. Ev êşa bi curekî dine û ev jî tevgerîke curekî din e. Rewşên wisa tim bi zehmetî ye. Carnar jî pêwîst e, ku mirov vê hevduddîtinê davije demeke din. Her kesek bi gorî edetên xwe şînê dike.

Ger ku mirov qadên şînê nasbike jî, lê dîsa jî ew cu bi cur in. Ev dayîk jibo kurê xwe yê bi tenê şînê dike. Dema ku ew pêşîya tabuta kurê xwe disekine, destên xwe li ser bedenê digerîne, wî hemis dike, tiştêkê bilind dike, wisa mirov bawar nake, ku ev mirov mirîye. Lê Jan dilê dayîkê perçe dike.

Ev hersê keçikên wê nin, dixwazin dîya xwe ber bi xwe ve bikişînin. Ewan wê dişun, poran wê çê dikin, henek ruj li suretên wê bigerînin, çim dayîk tim bi van ve kêfxweş dibu. Bi vê xizmetê ew dikare êşa xwe bi cîh bike û nêzîkbunek taybet û Evîniyî hîs bike.

Ev dê û bav in, yên bi bebeka xwe gelek bextewar bun û pêwîst in, bebekê di şûn ve bidin. Heya definkirinê ew her roj dihatin, bebeka xwe didîtin, tiştên wek temaşokan didanê, bi evîni ew didanin hemizên xwe. Her wiha wan êş wisa fêm dikirin.

Ev nebîn in, bo kalkê xwe wênekî çê dikin, daku têxin merzel de. Carnar ev kestanek e, kevirik e anjî mîdyek e, lewra wan bi tevayî ji betlayê anî bun.

Şîn êşek e ku bê sînor jan dide. Hemî, yên jîyan kiribin, dizanin, ku kîjan Hestî dîyar dike. Lê ev cerbandîya min e, carê jîyan bike, wisa jî mirov êşê dinase û wî jî car din nasdike û mirov dizane, ku ev êşa ku bi min girtîye û bo tiştên din cîh nehîştîye, wê dîsa here. Ne îro ne sibê. Ew rêya xwe dizane. Û ev rê hevîdarî ye. Sebir û bawerî.



## Lênehêrîna giyanê

Di bawarîya xirîstanî de mena lênehêrîna giyanê gelek bilind e û ew di komûnyonê ayîna olî de bi bexşa komûnyonê, merhemîya nexwaşa, guneh valakirinê, ibadeta tevayî, bi bîranînê û hwd ve tê dîyar kirin.

Li deverên ku gel bi pirranî di koka xwe de katolîkin û bi edetên katolîkî dijîn, li wê mirov her tim bawar dike, ku li wir tevdîr tên kirin, ku kesên ruhanî her bi nexwaşan re rêhevaltîyê dikin. Mirov lê mehtele ku ev ne wisa ye. Ji tirs û fikarên şaş ve li alîkarî ya vê rê nayê fikirandin.

Li gel merhemîya nexwaşan mirov li mirîyên nêzîk difikire. Şîmaney e, ku mirov merhemkirina di dawîye de bi kesê mirî ve wekhev dike. Gerek ew hêze bide û tevdîra rê bibîne. Ger mirovê di mirin ve bawarmend be, wisa jî ev ji re dibe alîkar.

Her wiha ev bi wate ye, ku mirov hertim ji nexwaş suwal bike, ka ew rêhevlatî ya lênehêrîna giyanê dixwaze a na! Pêwendîyên ji derve ve, yên bi dêrê re eşkere nebin jî ev tişt bi wate ye. Di nexwaşîyê de gelek raman giranîke nû û pîrî caran jî wateyên nû lê ne hevîdar digrin. Ehlên nexwaş bila hertim suwal bikin.

Lênehêrîna giyanê, li ba xiristîyanan jî, ji terefê papazan, keşan, kesên olî anjî kesên alîkar ve tê pêşniyar kirin. Lewra ev di hemî dîmên bawarîyan de wateyeke xwe ya gelanperî heye. Bê kirina propaganda olî gelek kesên bawarmend jî dikarin karê lênehêrîna giyanê bikin. Lewra lênehêrîna giyanê dikare (ne tenê di mena xiristîyanî de) lê gel kesên, yên bi diran anjî bi olan ve girêdayî nebin jî, karakterkî xwe yê çareserîyê hebe. Dibe ev baş be, ger mirov henek tiştan bi kesên bîyan re, yên ku mirov bawarîyê li wan re yadîgar ke, parve bike.

Wisa van saz bikin, şîmaney ye, ku ji bargiranîyê azat bikin anjî çareserîyê bo pîrsgirêkên ji hunder ve bibînin. Pîrî caran em jîyan dibin, ku gelek pîrsgirêkên malbatî henin, bi salan in têkilîyên malabatan ji hevudu qetîyanin, kes diha bi hevudu re na axifin anjî bi kînî bi hevudu re tevdigerin.

Li vê deverê mirov nikare kesên olpereset re jî alîkar be. Bê ku mirov li tevê meselên wanbe, mirov dikare navçîftîyê bike. Gelek caran min liba nivîna mirinê lihevhatinên bi tesîrî û yên jibo kesên di jîyanê de mayende bun, dît. Girînge mirov bi van pîrsgirêkên bê çareserbuyîn bijî. Lewra mirin jî zor dibe. Her wisa semptomên laşî nayin hîs kirin, bi tiştên bijîşkî terapî nikare werê kirin û tenê bi dermanan mirov dikare nexwaş temî aram bike. Ku çareserîyek were dîtin, wisa jî têkilîke nu ji demeke dur û direj şun de çê dibe û her wiha jî êşa laşî di nivişka de tune dibe.

Ev demên bi tesîrin, yên nîşan didin, ku gelek caran ihtîyacîya mirov çiqas hindik dermanan heye, çiqas zeman gerek e, çiqas empatî, fantezî, ceribandî di tevgerîya bi zorîyên qada jîyanê ya dawîye de bi menen in.

Girînge mirov di wextê de ruhanîkî bigere, ne di xeta ber mirinê de. Lewra gelek wext bo vegotina pirsgirêkan bi ramanî heye û mirov di bin bandora demê de na be. Her wiha derfet henin, ku mirov dikare xwe bi yekê durust re bigihîne.

Lênehêrîna Hêsane têkilîyên xwe bi toreke baş re heye û ew dikare li vir jibo dîtina ruhanîyekê lihevhatî alîkar be.



## Di qada Jiyana Dawî de Hevaltî ya derunî

Jibo nexwaşan û ehlên wan saxkirina qada dawîyê ya jîyanê gelek zor e. Bo nexwaşan girîngî, ragirtina semptomên giran in, helkirina suwalên mena jîyanê, bi xwerebirina bêçareserîyê, bi sînorbuna laşî û girtîbuna tirsê ye. Xaleke bi wate jî ev e, ku nexwaş dizanin, waxt û zehmetîyên lênehêrîna wan bo kesên din pir giranbuha ye.

Dibe ev jî gelek bi bargiranî werê jîyan kirin. Malbat tim di tevgerê de ye û gelek zehmetîyan ew dikişînin. Carnan ev heya jitaqetketinê ve diçe. Di herdu rewşan de alîkarîya derunvanekî pispor pirr cewher e. Hedef tim di mehên, hefteyên û rojên dawîyê de baştirbuna qalîta jîyanê ye.

Carekî jinek nexwaş ji min re got: „Birêz Franck, heya ez nemirim, naxwazim tune bibim“. Her çiqas gelek tişt di vê demê bi mirinê re têkildarbe jî, lê gelek tişt tên ji bîrkirin. Nexwaş dijîn û mesele ew e, gerek ew heya dawîyê baş bijîn.

## Di pivajoya nexwaşîyê de dibe gelek semptomên zor xwe nîşan bidin.

Dibe ku li vir gelek tişt bibin, wek zorîyên heyfî, zehmetîyên heya tirsên giran. Gelek caran ev semptoman ji ramanên neyînî, bêhalîyê, fedbunê anjî ji tirsê derdikevin holê. Erka hevaltîya derunî, piştgirîya bi nexwaş û malbatên wan re ye, daku ew bikaribin dîsa armaîyê bibînin. Bêramanîyên giran semptomên laşî lewaz dikin, lewra dibe ku ev bi cewherîyeke pirr gewre be, ku mirov van hindik bike. Ger malbat di fikarên mezin de bin anjî bitirsin, heman demê de alîkarîya bi nexwaşan re jî gelek zor dibe. Li vir ev nirxeke gelek giranbuha ye, ku bargiranî bi alîkarîya hevaltîya pisporî werê sivik kirin.

## Tevgerî bi êşê re

Di qada dawîya jîyanê de yek ji semptomên esasî êş e. Ji xeyrî terapîya bi dermanan defletên din henin. Lewra mirov dikare bi teknîkan jî êşê kêmbike, wek zivîrandina balê, jê durxêstin anjî hîpnazê. Girîng e, ev ji terefê derunvan (psikolog) ve werê pêşniyar kirin. Jibo demekî ev teknîkan gelek bi tesîrin û dikarin carna bi tevê dermanan ve nexwaş bo demke derbasbuyî jî êşê azad bike. Gelek dikarin van teknîkan fêr bibin û ji xwe re bikar bînin. Li gel êşê qahirandin û Bêaramî dikarên êşê bêtir giran bikin. Armanç, dîtina armaîyê û girtina mesafeke navbera derunîyê û ramanên neyînîyê ye.

## Axaftina di nav Malbatê de

Di pivejoya nexwaşîyê de henek tişt di navbera têkilîyên nexwaş û malbatê de tên guhartin. Endamên malbatê bê vekîşandin henek rolê dinên nû digrin ser xwe – wek mînek; ji hevserîyê bibe lênehêrînavan. Ev xweşhalî ye, ku ji bîr bînin, ku dilovanî û evîn dîsa bi cîh dibin. Malbateke baş lihevduhatî jibo nexwaş û ehlên wî herî baştir e. Ev jî gelek bi nirx e, daku endamên malbatê, yên xuyî dikin, xwe ji bargiranîya daîmî biparêzin. Li xwe kar parve bikin û alîkarîyê bixwazin. Ger hun dixwazin erkên pêk bînin, hun dikarin baştir bikin, ger ku hun westa xwe bistînin û xwe zînde hîs bikin.

Malbat xwe di curekî rewşa awarte de dibîne û mirov nizane, çawa bi wê re tevbigere. Rewşên wastîneriyên di nav malbatê de caran dibin sedemên buyerên nexwastî û nexwaşî yê. Li gel nexwaş tevî her tiştî pêşîyê li galegalîyên derheqa mîrasê de bigirin. Ev jî bi nirxe, ku mirov li ba nexwaş nebêje, ku ew buye bar (çiqaş hun bawar bin jî, ku ew nabihîze). Mirov dibê, zaten ev mantiqî ye, lê gelek caran mirov bê raman vê şaşîyê dike. Heman her nexwaş dizane, ku ew zehmetîyan dide û kesên din jibo mîrasê tevdîrê dikin.

Dibe ku nexwaş bi xwe li ser van mijaran bi axîfe, lê dijberî, ligel hemî semptomên ve dibe sedema nexwaşîyên giyanê, şikan û tenêbuna di têkilîyan de. Di vir de jî piştgirîyeke pisporî û derunî dikare alîkar be, daku mirov bikaribe bi rewşên zor ve baştir û şayentir tevbigere û têkilîyên malbatîyê lihevduhatî tike jîyanê. Dibe ev jî baş be, ger mirov li ser pêşerojê bi nexwaş re bi axîfe. Jibo gelek kesan ev pirr zor e, ger mirov ser mijarên wek sazkirina odê di mirinê de, biredkirinê, şînê uhw qezî bike. Cerbandin dide destnîşan kirin, ku her kes vê difikire, lê ni axîfe („ez naxwazim, wan ên din bi vê bargiran bikim“).

Vê bikin, lê ne bi derengî.

### **Cîhê Piştgirîyê û Ekîba di Nexwaşxanê de**

Ekîba li Nexwaşxanê, Cîhê piştgirîyê (Xizmeta Şewirmendîyê ya Hêsane) ji dezgahên sabît re şiwêrmendîyê û alîkarîyê jibo tedawiyên semptomên giran yên wek êşkişandinê, tengasîya nefesê, tevlihevîya medê û lênehêrînîya bi kompleks bo pirsgerêkan (birînên giran uhw) pêşnîyaz dike.

Bi qaydeyî nexwaş tên zîyaret kirin û tedawiyên werin domandin bi ekîba lênehêrînîyê ve tên vegotin. Di pey civîn a yekemîn a buyeran mirov dikare civînnên buyerên din jî tomar bike. Heryek di pêşî anjî di paşîya dawîya heftan (duşem heya îrê) gerek nexwaşên di tedawîyan de werin zîyaret kirin.

Ev zîyaret bo axaftinên pêş anjî paş dawîya heftê de xizmet dikan. Kirinên gurupan, yên cur bi cur, bi esasî gorî ihtaciyên nexwaşan, yên ehlên wan anjî yên ekîbên bo tedawîyan tê ayer kirin.

### **„Rêveberîya Buyeran“**

Rê ya tedawîyê ya nexwaşan girîng e, li gorî pêdilîyan werê saz kirin, û rêhavalî bê girêdaya bi sektoran ve werê pêk anîn. Di noqta navendê de kordînekirina pêşnîyarên cur bi cur di hundirê avaya dezgahê me de, bi tor a bijîşikan ve, bi xizmetxanên lênehêrînîyan û bi xêratxanan ve tê pêk anîn. Alîkarîya pêdilîyên nexwaş û yên ehlên wan ji me re rêber e.

Yekbiyek mirov dikare piştgirîyê ligel rêxistinên bo tedawîya li mal (tevîkirina li ser ekîba mobîl a hêsane), cîhên dîyarkirina jibo hildana nexwaşan li dezgahêkî hisane anjî li xêratxanekî anjî birina wan a malê bike. Her wiha piştgirî bo hemî derftên dermanîyan (lênehêrînî anjî bijîşikî), lênehêrînîya giyane, alîkarîya derunî û sosyal ligel derfetên tedawîyan di dawîya jîyanê de tên kirin.

Xizmetek wisa mirov dikare bo hemî nexwaşxanan û dezgahan damezirîne.

## Îsgeha Hêsane û Xêratxane

Bi gelek mirovan ve ne eyan e, gelo di dezgahên yekbiyek de çi tê kirin. Yekem raboranî baş diherike. Girîn ge, ku di herduke de xebatkar gelek hosta bin û di lênehêrînya hesane de pîrr bi ceribandîna bin. Di herdukan de tiştê herî wateyî mirove, lewra girîng e, teknîk di talîyê de bimîne. Der û dor bi pîrranî ji îsgeha tîryê anjî ji awaya bo lênehêrîna kal û pîran pîrr xwaştir, merttir û rihettir e.

Di îsgeheke hêsane de bi prensîp tê hewildan, nexwaşan bi bijîşketîyên bilind dîsa zînde bikin, daku ew bikarêbin herne mal û li wir jîyana xwe berdewam bikin. Di îsgeha hêsane de gerek nexwaş ne ji bo mirinê werê girtin. Lê mixabin rewş gelek caran wisa ye, çim derfetên bo hildana li xanîyan ne besin, ne dîyar in anjî agahî nayin dayîn. Îsgehek hêsane tim di nexwaşxanekê de ye.

Ew ji terefê bijîşikan ve tê birêve birin. Ew di bijîşikîya hesane de baş hatine perwerde kirin û bi salan di tevgeri de di vê herêmê de ceribîne. Xêraxane dezgahekê bi nexwaşxane ve ne girêdayî ye.

Mirovên ji sedemên bargiranîya lênehêrînê nikarin li mal bisekinin, dikarin li xêratxanekê bi cîh bibin. Ew mirovên ku kesên wan nebin anjî der û dorên wan yê sosyal tune bin, dikarin wek mêvanan herên xêratxanan. Lewra ev perçekê ji nexwaşxanê ye, mirov heya dawîyê li wir îkame dike, wisa jî mirov li wir wek mivenkî bo lênehêrînê û şewirkarîyê, lê ne wek nexwaşekî ji bo terapîya bi dermanan, dijî. Bo bijîşikîyê hêna jî bijîşikê malê berpîrsîyarîya xwe gorî derfetetên di „Lênehêrîna bi qaydeyî“ de didomîne. Li ba pîrskîrêkan de ew vê tevayî bi pîsoran ve pêk tîne. Ger ku xêratxanê de pîrsgîrêkên bijîşikî û gran derbikevin, dibe ku çuyîna nexwaşxanê girîng û bi xwastek be. Lêbelê mirov dikare bi zanayî biryar bide, daku mirov tedawîyê naxwaze, nexwaşîyê di meşa wê de bihêle, semptomên hindik bike û bi mêvanan re „tenê“ bi tîrî hevaltîyê bike.

## Hevaltîya derunîya sosyal

Ji sedema nexwaşîke nesax û tedîtkar nexwaş û ehlên wan dikevin tengezarîya jîyanê. Mirin û xilazbun wek tengezarîyek edetî nin, ew di jîyana mirovkê de demeke herî zor e. Hestên wek tirsê, qahirandinê, hêrsê û bê dengîyê perçên tengezarîya jîyanê nin.

Bo pejirandin û lihevduhatina bi van hestan ve xebatkarên xêarxanê nexaş û ehlên wan bi cesaret dikin. Ligel tevlihevîya hestan ew piştgirîyê bi bandorgirtîyan re dikin. Jîyankirina van hestan dîyarkirina xemgînîyê ye û di naverokê de derfetên mînaqaşên bi tiştên derbasbûyî û nehelkirî nin. Daxuyayî û hevduhatina bi hevalan û bi endamên malbatê yên bi şerî jî wek amadekirina şînê û sazîkirina urta mayî bi wate nin.

Xebatkarên bê mehanî derheqa jîyan û mirinê de axaftinê pêk tînin û di navberan bandorgirtîyan de dialog û têkilîyan saz dikin. Ji gelek axaftinên bi kesên mayîn re em baş dizanin, ku ew dibêjin, ew pirr xemgînin, ku ev ji wan re bargiranîyeke mezin e, daku ew dema mayî baş nerixand in. Hevalbendên xêratxanê dîyar û piştgirîyê dikin, agahdarîyan didin, daku dema mayî bi têrî hevudu re werê jîyan kirin.

Daku di civaka me de gelek mirovên bi tenê nin û tenê jîyan dikin, hene, bo nexwaşên herî giran piştgirî ya alîkarên geroke hêsanîyek pirr gewre ye.

Piştgirî anjî kirina karên fermî ligel rayedarn, alîkarîya telefon kirinê anjî a karên nivîsandinê, hevalbendîya bi çuyîna ba bijîşikan anjî çuyîna nexwaşxanan bo muayenên ser pîyan alîkarî ya pratik a bo meslên kesatîyê ye.

Dema ku kesekê ji malbatê bi nexwaşîke tehdîkar a jîyanê nexwaş dikeve, ew li mal tê lênehêrîndin. Ev lênehêrîya tevlihevî ji kesên ku lênehêrîngerin re dibe bargiranîke bê hempa. Kesên ji malbatê dikarin tenê barsivik bin û di aramîyê de ji xwe re tiştêkê bikin, ger ku hevalbendên xêratxanê bo demeke derbasîyê karên wan bi cîh bînin û wek mînek ligel nivîna nexwaş runin. Bo kesên ji malbatê navber dayînen wisa dibin piştgirîyeke pirr mezin.

Xala esasî ya şewirgerîyê ew e, mirov bandorgiran di derheqa pêşniyarên hemî alîkarîyên heyî, wek mînek sazîyên şewirgerîyê, gurupên xwe-alîkar, dezgahên lênehêrîyê û xuyîkirinê, terapîstên êşê, dezgahên hêsanê, xêratxanên qedîmî, ruhanîyên giyanê û hwd de agahdar bike. Jibo xemgîndarên şînê xizmetkarên geroke yên xêratxanê pêşniyarîya axaftinên tekûtek, civatên axaftin a bo şînê, di mehê carekê de têkilîya cafê bo şîndaran pêşniyar dikin.

Ji xeyrê van dikarin têkilîyan bi terapîstên cur bi cur ve çê bikin. Ji bo erkên giran û berfireh girîng e, xebatkarên bê mehane werin bi çekê kirin. Lewra pêwistî bi amadekirina pisporî di sazîyê û di tezgahên esasî de heye. Bi salan me bi hemî gurupên şewirgerîye re tevxebat kir. Hemî gurupên pêşeyî, yê pêşdarê karên mirinîyê dibun, pêşeyî bi hevalbendên bê mehane an jî yê bi mehane didan fêr kirin. Her wiha gelek kesên zana û pispor tev vê xebatê bun.

## Xizmeta Xêratxanê ya bê mehane

Di dehsalîyên buhirdî de me pirr kêmcaran di heman rojan de mirin, kuştin û xemgîni jîyan kir. Ev şaxan ji jîyanê hatên qutkirin û berpîrsîyarîya bo vê şaxê dan destên bîyanan. Tevgera xêratxanê dixwaze mirinê, kuştinê û xemgîniyê ji qedexetîyê derîne, tirsan kêm bike, bi tevgerbe, jibo mirineke bi rumet di derdorên malbtîyê de biryar bigre, û di nava mêrovên doran xwe, yên heya naha di jîyana wî da bi wate bun, de be.

Xizmeta xêratxanê ya bê pere tamamkirina xuyîbuna lênehêrîniyê ye. Ew bi xizmet a keşan a bo lênehêrîna giyanê, xizmetên lênehêrîniyê û lênehêrîniya bi dermanan ji teref bi-jîşikê malê û / anjî ji teref bijîşikgêrekê Hêsane tê pêkanîn. Ew xizmeta xwe bê pere pêşniyar dike. Xebatkarên Xêratxanê yên bê mehane ji terefên hêzên pisporîn ve tînan alîkar kirin.

### Erkên xizmeta Xêratxanê a bê mehanî

Hevalbendîya derunê / alîkarîya bo meselên kesîti, şêwirmendîya hêsane û agahdarî, şêwirgerî û hevalbendîya bo kesên ji malbatan

Hevkarîya karê şînê,

hevalbendîya xemgîniyî bo kesên şun de mane,

Pêşniyarên bo karên werên meşandin,

Hêzkirin û hevalbendîya bo xebatkarên bê mehanî/

Karên raya giştî, perwedeya xizmetkarên ji toran sosyal

## Zarok û Mirin

Em dixwazin zarokên xwe biparêzin, bi taybetî jî ji rewşên giran ve. Lê zarok wek mezina nîn in. Ew bi curekê din têdighêjine jîyanê. Pîr caran dê û bav hewil didin, zarokan ji nexwaşên, ku di dawîya jîyanê de di mirinê de nin, dur bixin. Çim ew ditirsin, ku zarok ji nexwaş zeraî bibîne. Tew dijberîya vê rast e. Zarok baştir ji nexwaş fêm dikin û “normaltir” dibînin. Carna em ferq dikin, ku zarok bi dilovanî, dîrek û ewqas jî bi evînî suwalan dikin.

“Pîrkê tê kingê bimirî?”, Wek mînek min gelek caran bihîst. Bi taybetî jî zarokên ciwan ji temasbunê natirsin. Dibe ku ev ba yê nîvgenc hebî bi seat be. Lê vir jî çareserî henin. Lê ev reçeteke amadekirî nîn e, ku mirov wê derhal dike dewrê.

Lêbelê merovekê ku laşê wî hatibe guhartin, lewaz dibe, hêzê wî wînda dike, şîmane ye, ku ne xweş bêhnê dide, dest bidê, mezin fedîkar dibin. Ger ku mirov zarokan bê fikarên taybetî bi kesên nexwaş re di têkilîyê de bihêle, ew vê bi curekê din û tam normal jîyan dikin. Bi ne durvekirinê ev bo zarokan gelek bi wate ye, ku vê bibînin, lewra mirovên mezin û bi quwet jî pîr, nexwaş û girîngî bi alîkarîyê dibin.

Zarok dikarin bi evînyêke taybet nexwaşan re piştgirîyê û bi cesareta jîyanê wan hişyar bikin. Gelek bi wate ye, ku malbat di vê qada dawîyê ya jîyanê ku jibo her kesê manîdar e, ji hev perçe nebe û lihev teselîyan jî ne ke.

Li vir zarok dikarin bo mezinan hêz û quwetên bê hempa nîşan bikin. Bi hevkarîya hêsane me ev hemi dîtin. Tabî henek rewş henin ku pêwîstî anjî gerekî bi pêşdarbuna wan nabe. Dibe ku ev karê tedbîrên dermanîyê anjî karên ji taybetîyên dil in, ku hewce nîn e, daku kes lê wir pêşdar be.

Ev ê jibo mezinan çawa be, wisa jî bo zarokan. Gelo wê çawa be, ger ku mirov zarokan bi zanebun ji nexwaşên giran ve dur bixe! Ev gelek xirab e û di demdirejyê de giran e, eger mirov ramanan sergirtî bikar bîne. Ev baştir e, ger dê û bav anjî henekên din wan bi ratstîyê ve eşkere bikin. Ev jibo mirinê û bo xatir xastînê, lewra ev bo hemî kesan bi wate ye, jîyan derbas dibe.



„Bi xatir, bimîne di xwaşîyê de, heya demeke din!“ Şagirtekê min ê dibistanê di pey mirinê ji xaltîka xwe a mirî re got.

Wî ev bi durustî got. Her wiha em dikarin bi mirin û xelazbunê re gel-ek xwezayî tevbigerin û wisa jî ji xwe re jî bo domandina jîyana xwe alîkar bin.

## **Karê Xêratxanê û Lênehêrîniya Hêsane bo Zarokan**

Li vir peyva cîgirya bo zarokan, ciwanan û xortên ciwan di pêş de ye. Zarokên nexwaş, yê nexwaşîya wan jîyanê kin dikin, pêwistî bi ehtacîyên taybet henin. Jibo vê girîngî bo planeke xuyîkirinê heye.

Gerek ev ji terefê gelek kesan ve werê amade kirin. Ligel zaroka nexwaş hemî malbat jî esas e. Dibe ku nexwaşî gelek salan bidome. Lewra girîngîya malabatan bi alîkarîya xêratxaneyên zarokan û bi lênehêrîna hêsane, yê diha di serî de bi dîagnozên hatine destnîşan kirin, destpê bikin, heye. Gerek wisa xwe ayer bikin, daku zarok, malbat û der û dorên wê kêjan derfetan û çî dikarin pêşnîyar bikin. Gorî lênehêrîniya mezinan xuyîkirina zarokan ji bebekan heya xortên ciwan gelek taybetîyên xwe he nin, lewra ev nexwaşî bi alaneke berfireh e û girîngîya xew bi terapîyên cur bi cur heye.

### **Karê xêratxanan jibo zarokên li wir**

Ji destnîşankirina dîagnozan de zarok û malbatên wan di xêratxanê de tîn bi cîh kirin û ji terefê ekîba pisporî ve tîn xuyî kirin. Zemanê sekinandina barsivikbunê bo malbatan bi sînore û mirov dikare wan bi qaydeyî (pirranî salane) bikar bîne. Di qada dawîya jîyanê de zarok û malbat dikarin bê sînore lê wir bimînin.

### **Karê xêratxanan bo tedawîya serpîyan ya zarokan**

Bi xizmeta Xêratxanan bo tedawîya serpîyan ya zarokan bi zarok û malbatên wan re ji destnîşankirina dîagozan pêve di jîyan û mirinê de û ji wîr şun ve jî hevalbendî tê kirin.

Xeyrî cudayên karê xêratxanan yê gelanperî xebatkarên bê mehanî di demeke direj de hevaltîyê bi malbatan re dikin. Di gelek rewşan de du xebatkarên bê mehanî di heftê de sê heya pênc seatan bi malbatan re dibin hevalbend. Armanca vê piştgiriyê pêşketina xwe-alîkarîyê ye. Bi vî qayîdê torbuna karê xizmetên xêratxanan yê bo tedawîyê serpîyan a zarokan malabat bi pêşnîyarên cudan jî agahdar dibin.

## Lênehêrîniya Hêsane ya serpiyan bo Zarokan

Li gel nêherênîya zarokan gelek bijîşikên zarokan yên geroke, xizmetkarên lênehêrîya nexwaşîyên zarokan, navendê pedagojîya sosyal û henek wanên din bi salan xebat kirine di vî warî de pirr pêşnîyaz bo lênehêrîniya hêsane a zarokan bi tevgerîke pîsporî li berhev dane. Gelanperî bi rêveberîya navendên onkolojîyê û bi alîkarîya komelên dayîk û bavan ve gelek ekîp, yên xwe bi „Pirên Ekîban“ nav dikin, hatin damezirandin. Wan ev kar dane ser xwe, bi hevalbendên xwe yên geroke ve bi bawarî zarokan û malbatên wan di malê de xuyî bikin. Bi vî awayî gerek pêşî li sekinandina zarokan di nexwaşxanan de werê girtin, lewra ev jî bi taybetî gorî dilxwazîya zarokan in.

Karê „Brückenarbeit“ ya esasî girîngî ya tomarî, plana lênehêrîyê, pêkanîn a karê bi bijîşikên zarokan û bi xebatkarên lênehêrîniya zarokên nexwaş e. Xwastek; tevlibuna hemî malbatan, Hevalan, cîran û hevkarên geroke ye. Hemi dikarin û girîngin tev li vê rewşa taybet bibin. Malbat, bijîşikên ku tedawîyê dikin, anjî sazîyên xizmetên din yên lênehêrîniyan dikarin ehtîyacîyên bo lênehêrîniya hêsane a tedawîya serpiyan bidin dîyarkirin.

Paşê mirov dikare telîmatên bo vê kirinê bi bijîşikê zarokan ve mijul be. Zarok mezinên piçuk nîn in. Gelek wekhevî em di lênehêrîniya hêsane de dibînin. Lê gelek zanayî û pîsporî, ceribanîya tevgerî ya bi zarokên nexwaşîya giran de bi taybetî jî bi malbatên wan ve girîng in. Ji nexwaşên mezin zidetir ew bargiran dibin û barê wan bi hemî fikaran û hevîdarîyan direj dikişîne.

Tora bo zarokên nexwaşîya wan giran e, tam tijî nebuye. Dîsa jî mirov dikare alîkarîyê bigire, gerek mirov li wan bifikire. Ekîbên karên mezinan û yên zarokan li hevûdu nêzîktir dibin. Her wiha mirov tikare alîkarîyê ji herêmê jî bigire. Bi tevkarîyê giştî dikarin pêş ve herin.

Wateya mayînde: Lê bifikirin; ger ku dê û bav hevîdarîyên xwe yên bo cansaxbûnê naxwazin qet terk bikin û gerek jî terk nekin. Gerek hun dîsa bifikirin, di waxtê de li derfetên bo hevalbendîya hêsane bipirsîn. Çim dibe ku carnar tedawîyên pirr bi zehmet, dikarin hêsayî werin pêkanîn.



## Tenê Gotinek?

„Xuyîkirina Hêsane? Me ev timîtim kir!“

Di demeke dur û direj de ev ramana bijîşikan bu. Ger ku bijîşik bawar dikir, ku derfetên cansaxîyê tune ne, ewî xwe ji nexwaş û ehlên wî ve dur dixist. Di despêka sedsalan 19 mîn de ev hat guhartin. Di sala 1806 an de Hufeland ev bi navê „Die Verhaeltnisse des Arztes = Têkildarîyên Bijîşik“ ji raya giştî re daxuya kir: „Heya di mirinê de jî gerek bijîşik nexwaş terk neke, li wir jî ew dikare bibe xweşhalîya wî, û ger ku nîkaribe wî bide ber pehînan jî, lê dikare mirina wî jîyan bike.

Îro mirov dikare bibije, ku ev bo mirovatîya bijîşikekî û daxuyanîyeke bi wateya xandinê ye. Ew ji her alî de bi teknîkî kêrhatî ye. Wisa jî nesil ji berê cudatir ji terefên pêşebendan hatin meyzandin û têkilîyên bi nexwaşan re rastî jî bi qaydekî din hat pêkanîn.

Dema birayê Hein hat, ew bi xwe re birin û bijîşikan destpê kir, bi nexwaşan re li gel xemgînîya şînê jî hevaltîyê bikin. Ev kirênên bijîşikan bi filmeke klasîk di salên 50 înan de bi nihêrînek herî baş hat destnîşan kirin.: “Sauerbruch- das warme im Leben = Nîşanîya - germaya di jîyanê de”.

Bi ewleyî li wir seknek tê testnîşan kirin, ku ew ji pêvejoya kontrolkirina taybet û tarnspisporîyê a semptomata ve dur e.

Lê mena wê, xuyîkirina hêsane heye. Ev di qadek herî bilind de ji terefên mirovên di êşê de bi sipasî tê pejirandin. Di salên 60 an yê sedsalan dawîyê de bijîşika piştgirîya tevgerên xêratxanan ji kesên bê pêşe, yê ro bi ro berfireh dibun, dîtin. Profesor Lob-Hüdenpohl di kovara bi nave Jesuiten Zeitschrift bi nivîsa xwe ya bi navê „Stimmen der Zeit 6/2009 = Dengên Demê 6/2009“ de wiha digot: „Ji xuyîkirina terapîke herî zêde ve kirineke herî bilind a hacetên bijîşikî laşê kesê di mirinê de nivîşke de bi rewşa reaktoreke teknîkî ayer kirîye”.

Xuyîkirina Hêsane yeke bi paye nayê vê menê, ku li malê di oda razanê de teknîkek ya nexwaşxanê anjî cîhkî hêsane bo tedawîya tîr were saz kirin.

Derfetên kontrolkirina semptomata yê şayan û teknîkî di talîyê de dimînin û toreke bi ewleyî dikare were pêşnîyar kirin. Kesê bi şans be, dikare li gel ekîbeka Lênehêrîniya Hêsane kar bike. Lewra ew dizane, ku ev şabuna xebata herî mirovtahîyê ye, ya ku mirov di endustrîya tenduristîyê de bi hevudu re jîyan dibe û saz dike.

Xewna min ew e, ku gelek ekîbên Hêsane hebin, bi hevudu re bixebitin, daku ricayên bo alîkarîye pêwîstiya xwe bi retkirinê nebin.

Thomas Sitte

### **Linkên Balakêş**

Waqfa me:

*www.irunforlife.de*

[www.PalliativSiftung.de](http://www.PalliativSiftung.de)

Çevkanîyên Agahîyan:

*www.palliativ.net*

*www.palliativ-portal.de*

[www.dgpalliativmedizin.de](http://www.dgpalliativmedizin.de)

*www.hospize.net*

*www.dhvp.de*

Piştgirîyên Nenasî:

*www.wunschambulance.de*

*www.flyinghope.de*

Rupelên Îngilîzî, yên mirov gerek nas bike:

*www.palliativedrugs.com*

*www.dignityold.com*

*www.compassioninhealthcare.org*

**Waqifa Hêsane a Elman**  
**Ji Thomas Sitte**



*Never doubt that a small group of thoughtful, committed citizens can change the world. Indeed, it is the only thing that ever has.* (M. Mead)

Di 8. Gulanê 2010 de Waqfa Hêsane a Elman ji terefên 8 pêşegiran (stajeran) yên karê xêratxanê û xuyîkirina bê rêçên cîh de runiştî hat damezirandin. Her wiha ew waqfeke ciwan e, lêbelê ew ji destpêkê de xudîyê idea û armancên bi paye ye. Ew heşt kesên damezirandgêr ji pêşeyîn wek Lênehêrînê, Lênehêrîna giyanê, Bijîşikîyê, Terapîya fizîkî û ji Aborîya Dezgahîyê tên. Armanca wan a dîyar ew e, xwe him bo Mezinan û him jî bo zarokan bi hêz bikin, daku Ramanên rêya giştî bo karên xêratxanan û yên hisane bi awakî lihevhatî di pêş ve berfreh bin. Ji Margaret Mead (1901 – 1978), etnolog û fileyzofa sedsala bihordî a amerîkî, ve ev gotina li jor hatîye dîyarkirin, tomar bu:

*“li vê nekeve şikê, ku gurupek ji gel yek piçuk, bi bal û xebatkar jî dikare cîhanê biguhurîne. Di rastîyê de ev yek tişt e, ku wê guhurandîye.”*

**Bikaranîna Dengên nû**

Damezirangêrên Weqfa Hêsane xwe bi tevayî bo xuyîkirinek herî baş a jibo mirovên bi hemî salan, yên di nexwaşiyên giran û di mirinê de nin, dixin tevgerê. Daku damezirandgêr karên xêratxanan û xuyîkirina hêsane ji perspektîfên cudan nas dikin, wisa jî hedefên wan ev in, ku cerbandîyên xwe yên cudan di xalekî de bikin yek.: Her mirovê bi hewcedarîya xuyîkirina hêsane gerek alîkarîyê bibîne û wisa bikaribe bêje:

„Çi xweşhalî ye, ku ez hertim dikarim bi karê xêratxanan û xuyîkirina hêsane bawar bim“, digot Papaz Mathias Schmid, Xeznedarê Palliativ Stiftung. Rêvebirên waqfên din jî li tev dibin. Ew jî di pêşe û pozosyonên cur bi cur de bi tevgerin û her wisa jî agahdarîyên tînan dayîn, bi hêz û dînamîk in. Gorî dîtinên damezirandgêran, cudayên ceribandîyan û ramanan wisa îdeal in, ew bi wan dikarin pêşketina xuyîbuna hêsane û a xêrxanan li hemî deverên welêt de bimeşînin.

Thomas Sitte, kesê ji damezirandgêran û serokê waqfê ye, wiha temam dikê: „Reklamên bi nîşanên cur bi cur jibo derfetên xuyîbunên cudan bo daxwazên me bi wate nin.“ Bi mêzîni em xwe bi henek firaqên bo mijarên ciddî re dicerbînin. „Jibo Bêpêşeyan û pisporan materiyalên agahdarîyê di şiklên pîr cudan de derheqa mijarên wek hevaltî û xuyîkirina di dawîya jîyanê de bo konseran, CD, xandinan, çalakîyên spore ([www.irunforlife.de](http://www.irunforlife.de)), wêne, musabaqan, û salnaman hene.

### Platforma bo aktîvîstan

„Waqfa Hêsane a Elman xwe wek platforma bo kesên bêpêşe, pispor, kesên bê- û bimehanî, yê aktîv dibîne û dixwaze bi tevên wan di hemî meselên xuyîkirina hêsane û xêratxaniyan de tevbigere“, pedegoga bi îcaze û cîgira serok, Elke Hohmann, temam dike. Di vir de waqif dixwaze alîkarbe, daku înfîyatîffên herêmî bi rewşeke lihevduhatî ve pêşkevin û di hevguhurandinên agahîyan de bi hevdu re hêz bigirin.

„Pirsgirêkên bi wateyî û dadmendî bo dawîya jîyanê an qet nehatine anjî qismî bi nakokî hatine durust kirin“, dibêje serokê waqfê, Dr. jur. utr. Carsten Schütz, „li vir me gelek biryarên rênîşandayî pêkanîn, lê li vê heremê diha pîr kar li pêşîya me ye!“ Taybetî ligel pirsgirêk a xuyîkirina nexwaşên hêsane yê di demeke hevdunehatî de di tengasîya rewşa jibîrkirinê û di pirsgirêkên xwekujîyê de waqfa hêsane gelek îşaretên esasî da û ji bo başkiria rewşê alîkar bu.

### Teşfîqa mayende

Hêj em xudîyê bijîşikîya temamî, ya ku girîng e û li waletekî dewlement yê wek Elmanya de bi derfet dibe, Thomas Sitte, Serokê Rêveberîyê û Bijîşikê Hêsaniyê ji Fulda'yê wiha lê temam dike. Lewra Aktîvistên waqfê pêşketina xuyîkirina Xêratxanan û Hêsane teşfîq bikin. Jibo mirovên di vî warî de pisporî anjî bêmehanî xebatê dikin, Weqifa Hêsane a Elman dixwaze tor û ewleyî pêşniyar bike, daku alîkarî ligel bandorgirîyan raste rast cîh bibîne.



„Di tevkarîya heyî de Waqif bi hêz dike“.

„Kirênin bo xuyîkirina nexwaşên pîr giran ji her salîyan ve hurmetên gewre bi dest dixê!“ , digot papaz Schmid. Waqif him heremî û him jî di giştîkîya welêt de dixêbite. Projên naha heyîn û ramanên tîn derketin bi şikleke torî bi hevudu ve tîn girêdan. Wek çalakîya yekemîn damezirandgêra konferenseke pêşeyan bo xuyîkirina hêsane di 28 Hezîran 2010 de li Berlin ê daxistin. Bi serkeftinek gewre derbas bu. Mînek pêşwazîya gurupek piçuk, ligel wê heta hevsera serokomar jî wek mêvan amade bu. Damezirandgêran daxuya kirin, ku ew bi nirxek gewre dibînin, daku ew bi tacirîyê û bi dezgaheki ve girêdayî nîn in û ew xweser in. Armanca gewre wan bi hevudu ve girêdide.: Ew dixwazin ceribandîyên xwe bi dîtineke pisporîya pîranî di yekîtiyê de cîh bikin û herwiha wêna xwe a îdeal perçekî nêzîktir bikin.

### Projên heyî bi tor bikin (heva girêdin)

Xebatkarên Waqifa Hêsane a Elman xwe wek temamkirinek şayane a teşfîqgerên din dibînin û dexwazin xebataên xwe yên herêmî, herîmî zêdetir û di giştîya welêt de bimeşînin.

Navenda waqîfê li cîhekê gelek baş bi girêdayînin trafikê wek tora ICE li Fuld de ye. Avahîya wê wek deqîqekê ji îstasyona Trenan (Bahnhof) ve dur e. Lewra Hêsanger dikarin li Navenda semînanan pêşengîyên kar pêk bînin. “Materîyalên me yên agahdarîyê li Elmanya bi cewherî tîn pejirandin û welatên cîran jî ji me dixwazin”, Serok Sitte wiha dîyar dike. “Bo meşandin, berfirehkirin a kar Weqifa Hêsane a Elman girîngîya xwe bi alîkarîya aborî, ramanî û polîtîkî heye!”

### Di Karê xwe de

Li vê derê de Waqifa Hêsane dixwaze bo alîkarîyê reklam bike. Bo bikarbuna niçandin a guhartinê û bo dayîna alîkarîyên girîng pêwîstîya hedef û karên Waqife bi gelek destan û alîkarîyan henin.

*Pêwîst nîne, ku ev tev bi peran be: TTT – Talent, Time or Treasur, her mirovek tiştêkê xwe yê ew pêşkar bike, heye. Bi wext, baxişê di büro de, li gel civîn û çalakîyan û hênek zidetir bi me re piştgirîyê bikin.*

Hun dikarin tişteki taybet bikin? Hun pisporê IT ne, bi axaftina taybetin û di organîzekirinê de super in? Waqifa Hêsane girîngiya xwe bi we heye! Anjî bi baxîşê pereyî anjî çalakîyên teşfîqê ji re alîkar bin!

Ev bi pirranî bi kesên bê mehanî hat afirandin, finase kirin û çap kirin. Lewra Waqifa Hêsane a Elman rica dike, daku hun wek xandekarek bi bal, di komela me ya bo teşfîqê de bibin endam. Mesele bila nebe giranîya mehanê, di salê de bi 10 euro ya hun dikarin li gel me bin.

Bi şexsî di büroya me de, bi maile, telefonê anjî bi meyzandina malpera me web [www.palliativstiftung.de](http://www.palliativstiftung.de) agahîyan bigrin!

Zêde rojan nedin jîyanê, lêbelê rojan zêde jîyan bikin!

Zêde jîyanê bidin rojan Û zêde rojan bidin jîyanê!

### **1 Teaser bo şîretên Lênehêrînê**

Girîng e, bi mirov re hebe,  
„ji vê baştir tune ye“

### **2 Teaser bo metodên Komplementî**

Bijîşikîya xandinê ne tim pirr alîkar e, Alternatîvî  
ne tim bê zerar e. Hewildaneke lîstekirina bi heşyarî.

### **3 Teaser bo pirsgirêkên dadmendî di dawîya jîyanê de**

Maf hebun  
nayê mena maf girtinê.

### **4 Teaser bo demenz û êşê**

Alîkarîke rojane! Ligel nexwaşîya dementan timîtim êş gelek sivik tê fêm kirin.

### **5 Teaser bo xûyîkirina hêsane a ser lingan**

Ev pirtuk ne tenê jibo Lênehêrîngêran e, jibo bijîşikên malan re jî bi agahî ye.

### **6 Teaser bo şîretên dermanan**

Dermanên bo hêsangehîyê.  
Kin û zelal. Vekirî

## **7 Teaser Bo foruma xêratxanên zarokan**

Zarokên di mirinê de barên wan giran in. Gelo Pêwîstîya me bi rastî bi çend xêratxanên zarokan ve heye?

## **8 Teaser bo „Alîkarîya Mirinê“ û Pêdilyên ligel mirinê**

Gelek caran pirsgirêkên mafên sosyal tîn bêhude kirin.

## **9 Teaser bo demên dawîyê**

Pirtukek liser ceribandîyên giran.  
Dêvîla perçekirin ve di vir de gewre bun e.

Salnama Hêsanîyê 2017

Her sal bi Salnamên Hêsaneyî ve wêneyên herî xoşik, bi tesîr, şîmaneyî bi xemgîni jî tîn çap kirin. Ev jê terefên wênekêşên pispor û hobîkarîya bipaye bo musabaqên wênan yênan Waqîfa Hêsanê tîn tomar û cîh kirin.

Wêneyên herî bi bandor, yênan di encama musabaqan de bi navê „Destan bigirin û destan re alîkar bin“ hatên destnîşan kirin. Motivên dildarîyê û bi bandorî, yênan jî jîyanê nin, bo karên xêratxanan û xuyîkirina hêsanê dibin piştgirî û wek alternatîfên bo „alîkarîya mirinê“ di zanebuna gel de bi qehîmî cîh digrin.

Bi salnama ya heya niha herî xoşiktir gerek çarkî din tiştêkî cuda werê vegotin. Jibo girtina wêneyên ewqas giranbuha û dildarî Waqîfa Hêsanê sipasdar e. Eleqedêr dikarin bo karên xwe hemî wênan yênan musabaqan bikar bînin. Mirov dikare di malpera [www.palliativkalender.de](http://www.palliativkalender.de) de pêşîngehîya wênan bimeyzîne û wênan beleş biqewitîne.

Wênan baş yênan jî jîyana rastî bo têgihîştina kar derhal tîn bikar anîn.

Kê wêna dikişîne, em wî/wê bo xebata tevçêkirina musabaqên bi qaydeyî di pêşerojê de dawet dikin. Di her salê de wêne jî 1 çile heya 31 adarê tîn şandin.

Mijar ev bun û evin

2011 mirinandin

2012 jîyankirina heya dawîyê ...!

2013 Bextewarîya jîyanê alîkar e. Heya dawîyê.

2014 Mirov bimînin. Hezbikin heya dawîyê.

2015 Destan bigirin. Destan re alîkar bin.

2016 Dawîya jîyanê de Rûmet

2017 Berîya ku ez bimrim, ez dixwazim...

2018 Kê pêşîyê bikene... Dilgeşî di dawîya jîyanê de (jî)?

Bo karên xêratxaniyê û hêsanîyê hersal 10.000 euro wek perên nirxan tîn pêşdar kirin.

## **Eger ku ez mirî bim**

*Bihêlin ez razêm. Di bin kevirên  
tarî de xweş e.*

*Min gelek sterk dîtî, lê ew ne  
yên min bun.*

*Gelek dilxwazîyên min hebun, lê  
ew giştik wunda bun.*

*Bedena min a tengezar, a hêni-  
kayê dijî, Aramî dîtye.*

*Ji tiştê ne dîyar ez sal bi sal  
nexwaş û tengezar bum, Lê ez diha  
nizanim, ka ew çi bu. Lê ez sax bum.*

*Û ez niha dizanim: Tevaya êşê bi bê  
dengîyeke wisa ve bi dawî dibe.*

*Naha çîçek bi dilê min û lê ser  
destên min mezin dibin.*

*Şîmane ye, ku kesekê jibo min bigrî,  
heye, Û şîmane ye, ku min ji wî/wê  
hez dikir – Ez diha nikarim bi bîr  
bînim.*

*Bihêlin ez razêm. Li bin tacên li  
ser min ev pirr xweş e.*

*Gelek sterkan ez naha dibînim  
û li ser wan dikarim bi cîh û  
war bim.*

„Jibo eleqederîyê û methê qalîte û naveroka vê kovarê bi rastî gelek deveran tesîr dike, heta rêxistinên bo alîkarîyên kal û pîran yên ji welatên cîranên me jî eleqedar dibin. Gelekan bela dikin—ev naha bi wargerê derfet e.“

„Min naha kovara we xand û ez bi sazîkirin û naveroka wê gelek bextewar im. Ez wek xebatkarekê bo lênehêrîniya giyanê di Johaniter - Senioren-Stiftê de dixebitim. Ez hevalbenda xemgînî ya şînê me û her wiha ez bi mijarê ve gelek têkildar im. Bi dil û can ez ê van kovaran bidim xebatkarên me, yên di karên lênehêrîyên de tevgerin, bi rastî hewil didin, tiştên herî baş ku çê bikin. Xwezayî gelek xebatkarên lênehêrîyê dizanin, ku ew çiqas pêwîst in, dikarin, gerek in, di pêvejoya mirinê a kesekê li vir de çî bikin. Lê mirov ku reş li ser spî bixune, bi zimanekê ku her kes bikaribe jê fêm bike, wê çaxê mirov bi rastî jî hemî tiştên bi wate bi bîr tîne.

„Ev fêmdarî ye, ku min ev kovar bi berpirsîyarî ya xandinê ve xistîye qutîkên hemî xebatkarên, lewra bi vê jî lênehêrî durst werê pêkanîn.“

„Gelanperî ez vê kovarê gelek baş dibînim, Mînekên buyeran di serî de gavavîtina lê mijarê hêsa û fêmdar dikin. Daxuyanîyên ser xalên giran yek bi yek gelek berfireh in û mirov hêsayî têdighejê. Mirov lê hişyare, ku gelek gurupên pêşeyî yên pîspor û kesên zanyar li ser vê kovarê zêdetir xebat kirine.“

Deutsche Palliativ Stiftung

[www.palliativstiftung.de](http://www.palliativstiftung.de)

Spendenkonto Sparkasse Fulda

IBAN: DE52530501800000007711

BIC: HELADEF1FDS

Em ji Wazereta bo karê Sosyal û Hevjîyanê li Hessen û ji Sîgortê bo Lênehêrîniyê re bo alîkarîya Çapîya nû sipas dikin.

VK5,00€(D)



978-3-944530-04-8