

PARKINSON'S^{UK} CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE. JOIN US.

CUDURKA PARKINSON IYO ADIGA

HAGAHA LOOGU TALAGALAY DADKA KU CUSUB CUDURKA.



Markii qof lagu ogaado cudurka Parkinson wuxuu bukaanku dareemi karaa waayo-aragnimo shucuureed. Qaar ka mid ah dadka waxay dareemaan shook iyo jaahwareer – kuwo kalena waxay dareemaan xanaaq ama wel-wel. Kuwo kalena way farxan, maxaa yeele waxaa loo sheegey waxa sababey calaamadaha cudurka ay isku arkeen.

Buug-yarahaan wuxuu ka jawaabaa su'aalaha khuseeya cudurka Parkinson, sida cudurka loo daawayn karo iyo sida uu saamayn ku yeelan karo noolol maalmeedkaaga. Wuxuu xittaa ku macnayn doonaa meesha aad ka heli kartid macluumaad waxtar leh iyo taageerid.

Markii aad diyaar u noqoto inaad warar ka badan ogaato, buug-yaraheena *Living with Parkinson's (La nololka cudurka Parkinson)* ayaad ka heli kartaa warar ku saabsan sida u cudurka saamayn ku yeelan doono dhinacyada kala duwan ee nooloshada, ay ku jirto shaqada, xiriirka lammaano iyo waalidnimada. Wuxuu xittaa faah-faahin ka badan ka baxshaa calaamadaha cudurka iyo sida loo maamuli karo.

Tusmada

Xaqqiyooyinka oo kooban	5
Ku saabsan Parkinson	7
Waa maxay cudurka Parkinson iyo maxaa sababa?	7
Waa maxay calaamadaha?	7
Miyuu qof walba qabaa calaamadahaan?	9
Sidee lagu ogaadaa cudurka Parkinson?	9
Waa maxay horumarka cudurka?.....	10
Miyaa la daawayn karaa?	10
Dadku miyeey ku dhiman karaan cudurka Parkinson?	10
Carruurtayda miyeey ku jiraan halis inuu ku dhaco cudurka Parkinson? ...	11
Miyaa la iska qaadaa cudurka Parkinson?	11
Imisa qofood ayuu ku dhacaa cudurka Parkinson?.....	11
Waa imisa jir dadka markuu ku dhaco cudurka Parkinson?	11
Daaweynta iyo dabiibyada	13
Sidee loo daaweeya cudurka Parkinson?	13
Waa maxay akhlaaqda sal-fududka iyo midda khasabka ah iyo miyuu daaweynta cudurka Parkinson sababey?	14
Waa maxay qalliinka la heli karo?	14
Waa kuwee khabiirada I caawin karo?	15
Miyaan waxtar ka heli karaa daawoyinka siyaadada ah?	18
Waxaan qabaa cudur kale oo dheeraad u ah cudurka Parkinson. Maxaan sameeyaa?	19
La nololka cudurka Parkinson	21
Miyaan awoodi karaa inaan sii shaqeeyo?	21
Miyaan xaq u leeyahay ceyr?	22
Miyaan weli baabuur wadi karaa?.....	22
Miyaan u baahanahay inaan u sheego DVLA inaan qabo cudurka Parkinson?.....	22

Miyaan u baahanahay inaan u sheego shirkadeyda caymiska inaan qabo cudurka Parkinson?	23
Daaweyntayda miyuu saamayn ku yeelan karaa baabuur-wadidda?	23
Maxaan sameeyaa haddii aan keligayga meel ku noolahay?	24
Miyaan beddelaa cuntada aan cuno?	24
Borootiinka miyuu saamayn ku yeelan karaa daaweynta cudurka Parkinson?	25
Miyaan weli samayn karaa jimicsi?	25
Miyeey jiraan habab kale aan ku wanaajin karo dhaq-dhaqaaqeyga?	26
Waa maxay qalabyada aan u baahan karo?	26
Xiriiryada aan dadka kale la leeyahay	27
Sidee ayuu cudurkayga saamayn ku yeelan doonaa qoyskayga?	27
Sidee dadka u sheegaa inaan qabo cudurka Parkinson?	28
Sidee u sheegaa carruurtayda inaan qabo cudurka Parkinson?	28
Sidee ayuu cudurka Parkinson saamayn ku yeelan karaa xiriirkayga galmo?	29
Sidee ayuu cudurka Parkinson saamayn ku yeelan karaa uurka?	30
Arrimaha shucuurta	31
Ku joogista si wanaagsan	31
Ku joogista si fir-fircoon	31
Waan murugsanahay– maxaan samayn karaa?	31
Cadaadiska iyo wel-welka	31
Murugada	32
Jaah-wareerka	33
Hanuuninta	34
Loogu talagalay Qoyska, Saaxiibada iyo daryeelayaasha	35
Macluumaad iyo taageerid ka badan	36
Liiskayga xiriirka	42
Su'aalo-weydiimaha calaamadaha aan xiriir ku leheen dhaq-dhaqaaqa	43

XAQIIQOYINKA OO KOOBAN

- Parkinson waa cudur horu-socod leh ee dareen-wadayaasha.
- Weli waxaan baarnaa sababta uu cudurka Parkinson dadka ku dhaco.
- Qiyaas ahaan hal qof 500 kiiba ayaa ku dhaco cudurka Parkinson.
- Badanaa dadka ku dhaco cudurka Parkinson waa 50 jir ama ka wayn, laakiin wuxuu xittaa ku dhici karaa dadka dhallinyarada ah.
- Cudurka Parkinson ma ahan mid faafa iyo qoysaska ma kala dhaxlaan.
- Qof walba ee qaba cudurka Parkinson wuxuu qabaa waayo-aragnimo kala duwan.
- Inkastoo weli uusan jirin hab cudurka lagu daaweyn karo, waxaa jiro daawoyin lagu maamulo calaamadaha cudurka.
- Inkastoo marmar dhib ahaan karo la nololka cudurka Parkinson, dad badan ee cudurka qabo waxay qabaan nolol firficon, iyo way ku qancaan noloshooda.

“Waxaan hor-fadhiistey muraayad iyo waxaan eegey haddii aan arki karo iyo inkale wixii jirkayga ka beddelmey. Waxba ma arkin. Hal wax kama beddelmin. Weli waxaan u baahanahay inaan timaha shanleysto, qubaysto iyo cunto cuno. Taasi waa markii aan dhab ahaan ogaadey – dabcan waxaan weli ahay isla qofka! Isku mid ayaan u ekahay, isku mid ayaan ahay.”

Dave, cudurka lagu ogaadey 2010



KU SAABSAN CUDURKA PARKINSON

Waa maxay cudurka Parkinson iyo maxaa sababa?

waa cudurka horu-socodka dareen-wadayaasha. Kani waxaa loola jeedaa inuu dhibaato u keeno maskaxda iyo ka sii daro waqti ka dib.

Dadka qabo cudurka Parkinson ma lahan kimikada dopamine oo ku filan sababtoo ah qaar ka mid ah unugyada maskaxdooda ee kimikada sameeyo ayaa dhintay. Dopamine la'aan dadka waxay isku arkaan in dhaq-dhaqaaqooda sii gaabtamo iyo waqti ka badan ayuu ku qaataa wax-qabadyada.

Weli ma naqaanno sababta uu dadka ku dhaco cudurka Parkinson, laakiin cilmi-baareyaasha waxay u maleeyaan in xaalado deegaaneed iyo hiddo-wadeyaal sabab u yihiin dhimashada unugyada soo saaro dopamine.

Waa maxay calaamadaha?

Calaamadaha badanaa lagu aqoonsado cudurka Parkinson waa gariirka, giigsanaanta iyo dhaqaaqa oo gaabsamo.

Gariirka

Cudurka Parkinson wuxuu sababi karaa in qaar ka mid ah dadka gacmahooda iyo jirkooda gariiro, kaasoo wax-qabadka maalin walba ka dhigi karo dhib.

“ Sidaas uma gariiro. Beddelkeedi jirka ayaan gees-gees u dhaqaajiyaa, iyo dhaqaaqyo wayn ayaa sameeyaa sida qof saaran doon bad ku socda. ”

Caroline, cudurka lagu ogaadey 2009

Wuu ka duwan yahay noocyada gariir ee kale, oo badanaa ku dhaco dadka markii ay dhaqaaqaan, gariirka cudurka Parkinson waa gariir dadka ku dhaco markii aysan dhaqaaqin. Wuxuu xittaa noqon karaa mid si ka badan la ogaan karo haddii qofka cudurka qabo wel-welsan yahay ama faraxsan yahay.

Gariirka caadi ahaan wuxuu ka bilaabmaa hal dhinac ee jirka iyo wuxuu ku faafaa dhinaca kale ee jirka, markuu cudurka sii hormaro.

Kani waa caalamadda ugu caansan ee cudurka Parkinson, laakiin qof walba ee cudurka qabo ma gariiro.

Adkaanta ama giigsanaanta murqaha

Inkastoo murqahooda qalafsan yihiin, qaar ka mid ah dadka qaba cudurka Parkinson waxay dhibaato ku qabaan dhinac u jeedashada, ka istaagida kursi, ku jeesashada sariir ama si fiican u dhaqaajinta faraha, tusaale ahaan dhib ayeey ku qabaan wax qoridda ama xirashada galuus.

Qaar ka mid ah dadka waxay isku arkaan in waqti ka dib, qaab-jireedkooda wuxuu noqdaa mid foororsan ama murqaha wajigooda ayaa noqdo kuwo adag ama giigsan, kaasoo dhibaato ka dhigo tacbiirada wajiga.

Dhaqaaqa oo gaabsamo

Dhaqaaqa wuxuu dhib u ahaan karaa dadka qaba cudurka Parkinson. Waxay isku arki karaan inuu waqti ka dheer ku qaato wax-qabadka iyo si ka fudud ayeey u daalaan. Wada-shaqayn

la'aanta murqaha wuxuu xittaa ku noqon karaa dhibaato.

Calaamado kale

Dhibaatoyinka dhaqaaqa dadka qabo cudurka Parkinson waxaa dheeraad u ah calaamado kale sida daalka, xanuunka, murugada, dhibaatada xasuusta, dhibaatada liqidda iyo hurdada, dhibaatada kaadida, wel-wel iyo calool-fadhi. Kuwaani waxaa badanaa loo yaqaana calaamadaha aan xiriir la leheen dhaqaaqa jirka iyo waxay raad ku yeelan karaan nololsha maalinlaha ee bukaanka.

Ogow wax intaa ka badan:

Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan.

Calaamadaha cudurka Parkinson waxaa saamayn ku yeelan karo



cadaadis ama jirro. Sidaa awgeed haddii aad wel-welsan tahay, walaacsan tahay, cadaadis qabtid, cabsanaysid ama jiran tahay waxaa badan karaa calaamadahaada cudurka Parkinson. Haddii aad isku aragto in calaamadahaada cudurka is-beddeleen, la hadal takhtarkaaga guud (GP), takhtarka khabiirka ama kaaliyaha caafimaad ee cudurka Parkinson (haddii aad mid qabtid) si aad u hubiso inaad dhahaato kale qabin.

Miyuu qof walba qabaa calaamadahaan?

Qof walba qabo cudurka Parkinson ma lahan isla calaamado – way kala duwan yihiin qof walba.

Sidoo kaleba, habka uu cudurka Parkinson saamayn ku yeesho qof walba wuu is beddeli karaa maalin ka maalin, xittaa saacad ka saacad – calaamadaha maalin la arki karo waxay noqon karaan kuwo aan dhahaato eheen maalinta xigta.

Sidee lagu ogaadaa cudurka Parkinson?

Cudurka Parkinson waa mid tartiib tartiib u horumaro iyo wuxuu ahaan karaa dhowr bilood, ama xittaa dhowr sano, ka hor intii calaamadaha qofka qaba cudurka Parkinson – ama qoyskooda – u noqon kuwo la arki karo iyo ku khasbo inay la hadlaan takhtarkooda.

Ogaashada cudurka ma ahan wax fudud, sidaa awgeeda waa muhiim

“ Takhtarkayga wuu diidanaa inuu ii gudbiyo takhtarka khabiirka. Ugu dambayntii, wuxuu warqad u qorey takhtarka khabiirka. Afar bilood ka dib, waxaa laygu sameeyey baaritaanka dhiigga iyo skaanka MRI. Gebi ahaan wuxuu ku qaatey labo sano ogaanshada cudurka. ”

Kris, cudurka lagu ogaadey 2004

in la arko takhtarka ku takhasuusan cudurka Parkinson si loo helo cudur ogaansho sax ah.

Takhtarka khabiirka wuxuu badanaa baari doonaa dhaq-dhaqaaqa oo gaabsamey iyo calaamado kale wayn oo dheeraad ah ee cudurka Parkinson sida gariirka iyo giigsanaanta.

Waxay xittaa eegi doonaan taariikhdaada caafimaad iyo waxay samayn doonaan baaritaan ka hor intii ay cudurka kugu ogaanin. Calaamadahaada waxaa sababi karo cuduro kale iyo waxaa suurto gal ah in lagu diro baaritaanyo iyo skaan kale si kuwaani laga saaro.

Waa maxay horumarka cudurka?

Calaamadaha uu qofka qabo iyo sida uu cudurka u horumaro wuu kala duwanaan karaa qofkiiba.

Dad badan, cudurka waqti badan ayuu ku qaadan karaa horumarkiisa ilaa uu saamayn wayn ku lahaado noloshooda maalinlaha. Badanaa calaamadaha waxaa lagu maamuli karaa daawoyin.

Miyaa la daawayn karaa?

Iminka ma jiro wax gebi ahaan lagu daaweeyo Cudurka Parkinson. Cilmi-baareyaasha iyo cilmi-yaqaanada waxay bilaabeen inay gartaan cudurka, waxyaabaha sababo iyo sida loo daawayn karo.

Dhab ahaan, cilmi-baareyaasha tobanka sano ee la soo dhaafey waxay horumar wayn ka sameeyeen helitaanka daawo. Waxaa xittaa cilmi-baaris laga sameeyey aago cusub sida daaweynta hiddo-wadayaasha iyo daaweynta unugyada asliga ah.

Parkinson's UK waa ururka samafalka ugu wayn ee Yurub ee maalgeliyo cilmi-baarista cudurka Parkinson. Waxaan tallaabayin wayn ka sameyney garashada cudurka iyo samaynta daawayn iyo dabiibyada (noocyo daaweyn kale). Laakiin xittaa inkastoo aan dhowaan horumar sameyney weli waxaan raadineynaa daawayn. Waxaad ogaan kartaa wax intaa ka badan ee ku saabsan cilmi-baaris yadeena markaad tegto [parkinsons.org.uk/research](https://www.parkinsons.org.uk/research)

“Waxaan isku arkey in gariirkayga xiriir la leeyahay waqtiyada aan walaacsanahay ama faraxsanahay iyo jawiga qabow. Hal hab aan ku yareeyo gariirka waa kor u qaadida calaacalaha gacmaha. Sidaan ayaan gacmaha ku haayaa dhowr daqiiqo, gariirkana wuu joogsadaa.”

John, cudurka lagu ogaadey 2005

Waxaa suurto gal ah inaad rabtid inaad ku biirto Shabaakadeena Taageerida Cilmi-baarista. Haddii aad ku biirto, waxaan kuu soo diri doonaa email ku qoran fursadaha ugu dambeeyo ee lagu taageero cilmi-baarista cudurka Parkinson. Si aad macluumaad u hesho email u dir research@parkinsons.org.uk

Dadku miyeey ku dhiman karaan cudurka Parkinson?

Dadka badankooda saadaalinta noloshooda isma beddelo markuu ku dhaco cudurka Parkinson. Hase-yeshe, markuu ku dhaco calaamadaha waa-wayn ee cudurka waxay sababi karaan caafimaad-xumo iyo naafonimo kaasoo qof nugul ka dhigi karo inuu infakshan ku dhaco.

Waxa ugu muhiimsan waa inaad isku daydo inaad maamusho xaaladdaada sida ugu fiican adigoo taageerid ka helaayo xannaaneyayaasha caafimaadka ku takhasuusan cudurka.

Carruurta miyeey ku jiraan halis inuu ku dhaco cudurka Parkinson?

Waa dhif in qoys laga helo hal qof ka badan ee qabo cudurka Parkinson. Cilmi-baareyaasha waxay aaminsan yihiin in cudurka mar mar la iska dhaxli karo, laakiin in kani dhif yahay.

Miyaa la iska qaadaa cudurka Parkinson?

Maya, cudurka Parkinson uma faafo sida jadeecada ama hargabka.

Weli lama oga waxa sababa, laakiin khabiiraada waxay ku heshiiyeen inuusan eheen cudur faafa ee la iska qaado.

Imisa qofood ayuu ku dhacaa cudurka Parkinson?

Dalka UK, waxaa ku nool qiyaas ahaan 127,000 qofood ee qaba cudurka, sanad walbana 10,000 qofood ayaa cudurka lagu ogaadaa.

Waa imisa jir dadka markuu ku dhaco cudurka Parkinson?

Halista in qof ku dhaco cudurka Parkinson wuxuu ku sii koraa da' da qofka. Dadka badankood ee ku dhaco cudurka Parkinson waa 50 jir ama ka wayn, laakiin wuxuu ku xittaa ku dhici karaa dad ka da' yar.





DAAWEYNTA IYO DABIIBYADA

Sidee loo daaweeya cudurka Parkinson?

Iminka ma jiro daawayn ama daawo, waxaa jiro daawayn iyo dabiibyoy lagu maamulo calaamadaha cudurka.

Daawo ayaa badanaa lagu maamulaa cudurka Parkinson, laakiin waa inaad xittaa hesho xannaanada khabiirada caafimaadka iyo bulshada ee ka socdo kooxyo kala duwan, iyo ku siin karo daawayn kala duwan, sida daawaynta hadalka, luqada iyo fisiyoterabi. Macluumaad ka badan ka eeg bogga 15.

Waxaa jiro dhowr daawoyin loo isticmaalo cudurka Parkinson, iyo si kala duwan ayeey u shaqeyaan si ay u yareeyaan calaamadaha cudurka.

Dad badan oo dhowaan lagu ogaadey cudurka Parkinson, daawoyinka aad ayeey u caawin karaan. Hase-yeeshe, haddii calaamadahaada dhex-dhexaad yihiid, waxaad adiga iyo takhtarkaaga khabiirka isla go'aamin kartiin inaad dib u dhigto isticmaalka daawoyinka ilaa ay calaamadaha kordhaan. Sababta waxaa weeye, daawoyinka cudurka Parkinson waqti ka dib saamayn yar ayeey kugu lahaan karaan, ama waqti ka dib ayeey waxyeello ku gaarsiin karaan.

Haddii aad go'aamiso iyo inkale inaad isticmaasho daawoyinka marxaladaha kowaad, waxaa muhiim ah inaad hubiso in hab nololeedkaaga ahaado midka ugu caafimaad badan ee suurtoogalka ah, adigoo diiradda saaraayo jimicsiga, nasashada iyo cunto qaadasho nidaamsan.

Haddii aad u baahan tahay daawo, waxaa lagu siin karaa daawoyin badan oo kala duwan iyo waxaa la sii kordhin karaa qiyaasta aad isticmaasho markii calaamadahaada is-beddelo. Waxaa muhiim noqon doono inaad diyaariso nidaam fiican aad rijeetoyinka daawada ku soo qaado si aad u hubiso in daawada kaa go'in iyo qaadato waqtiga saxda ah.

Haddii aadiga iyo xirfadlahaada daryeelka caafimaadka go'aamisaan inaad daawo u isticmaashaan cudurkaaga, waxa muhiim ah inaad joojin isticmaalka daawada ka hor intii aadan la hadlin takhtarkaaga khabiirka ama kaaliyaha caafimaadka cudurka Parkinson.

Ogow wax intaa ka badan:
Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan.

Waa maxay akhlaaqda sal-fududka iyo midda khasabka ah?

Akhlaaqda sal-fududka iyo midda khasabka ah waa waxyeellada ka yimaado daawoyinka cudurka Parkinson. Inkastoo tiro yar oo qofood ku dhaco, wuxuu raad wayn ku lahaan karaa dadka uu saamayn ku yeeshay iyo dadka ku heeraaro.

Akhlaaqda sal-fududka waa markii qof uu adkaysan karin jirraabaadda (duufsiga) inay qabtaan waxyaabo waxyeellayn karo ayaga ama dad kale. Marar badan akhlaaqdaan waa mid aan caadi eheen.

Akhlaaqda khasabka ah waa markii qof dareen xad-dhaaf u leeyahay inuu si gaar ah u dhaqmo, badanaa si noq-noqod leh, si ay u yareeyaan wel-welka iyo xiisadda ay dareemaan. Akhlaaqdaan waxaa ka mid ah uu caadeysi khamaar, cunto iyo dukaamaysi, ama fikrad iyo dareen galmo. Badanaa, dadka waxay lahaan karaan hal ka mid ah akhlaaqyadaan.

Markii lagu qoro daawoyinka cudurka parkinson, u sheeg xirfadlahaada daryeelka caafimaadka.

Haddii aad u maleyso inaad qabtid akhlaaq sal-fudud iyo khasab ah, ama haddii aad xubin qoys, daryeel ama saxiib u tahay qof gaba cudurka Parkinson iyo ku aragto akhlaaq ka duwan, ha ka cabsan inaad caawinaad soo codsato. Xirfadlahaada daryeelka caafimaadka wuxuu la hadley dad kale

ee wax-yeelloyinkaan soo marey, iyo wax walba aad u sheegto waxaa lagu hayn doonaa si sir ah.

Xasuuso, waa muhiim inaad daawadaada u qaadato si lagu qorey. Haddii aad ka wel-welsan tahay calaamadaha, la hadal takhtarkaaga khabiirka ama kaaliyaha caafimaad ee cudurka Parkinson ka hor intii aadan beddelin daawadaada.

Waxaad wici kartaa khadkeena sirta oo bilaashka ah, ka wac **0808 800 0303** (wicitaanyada waxay bilaash ka yihiin khadadka dhulka ee dalka UK iyo badanaa shirkadaha telefoonka gacanta) ama email u soo dir **hello@parkinsons.org.uk**

Ogow wax intaa ka badan:
Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan..

Waa maxay qalliinka la heli karo?

Waxaa jiro nooc qalliin lagu magacaabo kicinta qaybta hoose ee maskaxda ee loo isticmaalo si lagu maamulo qaar ka mid ah calaamadaha cudurka Parkinson. Waxaa koronto yar la marsiiyaa filoyin lagu xirey maskaxda.

Kan ma ahan xulasho qof walba lagu talagalay iyo, sida qalliin walba wuxuu leeyahay halisyo. Waxaa la isticmaalaa oo kaliya haddii daawoyinkaaga waxba kuu qaban. La hadal takhtartaaga khabiirka si aad u hesho macluumaad ka badan.

Ogow wax intaa ka badan:
*Khadkeena caawinta ka wac
0808 800 0303, waxaad ka
heleysaa adeeg turjubaan.*

Waa kuwee khabiirada I caawin karo?

Dad badan ayaa kugu caawin karo maamulka xaaladdaada. Ayadoo ku xiran calaamadahaada, qaar waxay lahaan karaan door ka wayn kuwa kale.

GP'gaaga, takhtarka khabiirka ama kaaliyaha caafimaadka cudurka Parkinson ayaa kuu gudbin karo xirfadlayaasha bulshada iyo daryeelka caafimaadka ee ku qoran bogga x ilaa x. Qaar ka mid ah deegaanada, adiga ayaa adeeg isku gudbin kara.

Shaqaalaha macluumaadka iyo taageerida Parkinson's UK waxay xittaa ku siin karaan macluumaadka iyo xiriiryada adeegyada deegaankaaga. Eeg bogga 36 si aad u hesho faah-faahinta habka loo helo shaqaalaha macluumaadka iyo taageerida xaafaddaada.

Qiimeynta calaamadaha oo dhan ee cudurka Parkinson – gaar ahaan kuwaan xiriir la leheen dhaqaaqa – wuxuu ahaan karaa dhib. Parkinson's UK wuxuu qabaa su'aalo-weydiimo oo adiga iyo GP'gaaga, takhtarka khabiirka iyo kaaliyaha caafimaad ee cudurka Parkinson idinku caawinaayo eegida calaamadaha aan dhaq-dhaqaaqa xiriir la leheen.

Waxaad su'aalo-weydiimaha ka soo

baxsan kartaa boggeena internetka – [parkinsons.org.uk/content/non-motor-symptoms-questionnaire](https://www.parkinsons.org.uk/content/non-motor-symptoms-questionnaire) – ama isticmaal koobiga ku yaalo bogga 43.

Buug-yarahaan dibediisa waxaa xittaa ku yaalo meel aad ku qori kartid faah-faahinta dhammaan khabiirada aad u tegto. Waxaad kani u geyn kartaa GP'gaaga, khabiirkaaga ama kaaliyaha caafimaad ee cudurka Parkinson si ay kuu xasuusiyaan takhtarka khabiirka aad rabtid in lagu gudbiyo.

Xirfadlaha cuntada nidaamsan ayaa ku caawin karo haddii aad dhibaato ku qabtid cuntadaada, tusaale ahaan haddii culayskaaga hooseeyo ama sarreeyo ama dhibaato ku qabtid habka dheef-shiidka, sida calool fadhiga.

GP'yada waxay kuu gudbin karaan xirfadlayaal daryeel caafimaad, sida khabiirada isbitaalka, takhaatiirta cilmi-nafsiga iyo takhtarka daaweynta dabiiciga.

GP'gaaga ayaa si fiican u og, kaasina waxtar ayuu leeyahay. Laakiin caadi ahaan GP'yada waxay qabaan oo kaliya seddax ama afar bukaan oo qaba cudurka Parkinson, iyo waa dhif inay ka aqoon badan yihiin khabiirada. Waxaan kula talineynaa inaad u tegto khabiir si aad talo ka hesho cudurkaaga Parkinson.

Daaweeyayaasha wax-qabadka (badanaa lagu yaqaano OT) waxay dadka naafonimo qabo ku caawiyaan

inay ahaadaan madaxbannaan. Waxay qiimeeyaan sida aad u awoodoo inaad u qabato wax-qabadyada maalinlaha iyo waxay talo ka baxshaan sida gurigaaga ama goobtaada shaqo looga dhigi karo meel ka ammaansan iyo la maamuli karo. Waxay kugu talin karaan la qabsashada, qalabyada lagu rakibi karo. Daaweeyayaasha wax-qabadka waxay xittaa kuu sheegi karaan wax-qabadyada waqtiga raaxada ah aad qaban kartid oo si habboon kugu haynaayo iyo aad ka heli kartid.

Ogow wax intaa ka badan:
Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan.

Kaaliyayaasha caafimaad ee cudurka Parkinson waxay waayo-aragnimo gaar ah, aqoon iyo xirfad ku qabaan cudurka Parkinson. Waxay door wayn ku leeyihiin xannaanada dadka qabo cudurka Parkinson, ay ku jirto bixinta hanuunin ama maamulka daawoyinka.

Iminka, deegaanada oo dhan ma lahan kaaliyayaasha caafimaadka cudurka Parkinson. Haddii aad rabtid inaad ogaato wax intaa ka badan ee ku saabsan adeegyada daryeelka caafimaadka laga heli karo deegaankaaga waxaad caawinaad ka codsan kartaa GP'gaaga, ama shaqaalaha macluumaadka iyo taageerida Parkinson's. Ka eeg bogga 36 faah-faahinta sida loo helo shaqaalaha macluumaadka iyo taageerida xaafaddaada.

Khabiirada cudurka Parkinson

waa taakhaatiir, badanaa taakhatiirta maskaxda ama takhaatiirta ku takhasuusan xannaanada dadka duqa ah oo aqoon gaar u leh cudurka Parkinson.

Hubi in lagu guddbiyo khabiir sababtoo ah cudurka Parkinson waa cudur dhib ah in la ogaado, iyo u baahan daawoyin dhib ah. Taloyinka caafimaad ee cudurka Parkinson wuxuu ku taliyaa in GP'ga dadka u guddbiyo khabiir daaweyn la'aan.

Baar in takhtarkaaga khabiirka maskaxda ama khabiirka dadka duqa uu ku takhasuusan yahay cudurka Parkinson, sababtoo ah dhammantooda takhasuus kuma ahan.

Haddii guddbinta takhtarka khabiirka lagu sameeyo England, waxaad awoodda inaad xulato meesha lagugu daaweyn doono, iyo haddii uu habboon yahay, kooxda khabiirka ku daaweyn doono.

Haddii aad ku nooshahay Waqooyiga Ayrland, Skotland ama Wales iyo aadan ku faraxsaneen takhtarka khabiirka lagu guddbiyey, u sheeg GP'gaaga. Waxaa suurtoagal ah inay ballan kaaga sameyaan khabiir kale, isla isbitaalka ama meel kale. Laakiin xasuuso in kani daahin karo daaweyntaada.

Ogow wax intaa ka badan:
Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan.

Waxaad arki kartaa in helitaanka khabiiro kale sida kaaliyayaasha caafimaadka cudurka Parkinson, daaweeyayaasha dabiiciga iyo xirfadlayaasha cuntada nidaamsan ka fududaan karo markaad u mareyso khabiirkaaga sababtoo ah badanaa waxay koox ahaan la shaqeyaan xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka kale.

Farmashiistayaasha wuxuu kugu caawin karaa garashada daawoyinka lagu qorey iyo wuxuu kuu sheegi karaa sida loo qaato.

Haddii aad qabtid cuduro kale oo aad daawo ugu baahan tahay, farmashiistahaada ayaa kugu talin karo sida kuwaan lala qaato daawadaada cudurka Parkinson.

Waxay xittaa talo kaa siin karaan qalabyada daawoyinka lagu shubo, sida kuwa lagu xasuusto kaniiniyada, iyo waxay ku siin karaan talo haddii aad dhibaato ku qabtid furitaanka dhaloyinka.

Takhaatiirta fisiyoterabiga waxay sameeyaan daaweyn jireed ay ku jirto jimicsi si lagugu caawiyo maamulka kala-goysyada adkaadey iyo kuu soo celiyaan xoogga muruqa iyo dhaqaaqa. Waxay xittaa daryeelahaada (haddii aad mid qabtid) siin karaan talo ku saabsan habab ammaan ah ay kuu caawin karaan haddii aad dhibaato ku qabtid dhaqaaqa iyo waxay ku talin karaan hab laga hortago kufidda. U tegidda takhtarka fisiyoterabiga wuxuu

“ Kaaliyaha caafimaadka cudurka Parkinson isla markiiba way I caawisey – guriga ayeey igu timid markii dhowaan laygu ogaadey cudurka iyo waxay si ficcan iyo cad ii sharraxdey cudurka Parkinson, waxaana weli xasuusta ereyoyinka saxda ah ay isticmaashey. ”

Diana, cudurka lagu ogaadey 2004

kuu siin karaa isbeddel dhab ah, sidaa awgeeda waxaan kugu talineynaa inaad codsato in lagu gudbiyo.

Ogow wax intaa ka badan:
Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan.

Kaaliyayaasha caafimaadka waxay ka shaqeeyaan rugaha GP’ga. Waxay sameeyaan baaritaanyo caadi ah iyo waxay baxshaan talo. Waxay noqon karaan ilo macluumaad waxtar leh, gaar ahaan ku saabsan dhibaatooyinka caafimaadka caadiga ah.

Talo-bixiyayaasha iyo takhaatiirta nafsiga waxay caawin karaan dadka dhibaato ku qabo ogolaanshada iyo

la qabsashada cudurka. Waxay xittaa kugu caawin karaan maamulka dareen walaac, murugo ama wel-wel walba.

Shaqaaleyaasha bulshada waxay talo kaa siin karaan taageerida guriga, codsiga ceyrta iyo xannaanada nasashada. Waxay xittaa mas’uul ka yihiin qiimeynta xannaanada jaaliyaddaada iyo qiimeynta daryeelayaasha. La xiriiir Waaxda Adeegga Bulshada Deegaankaaga, ama Waaxda shaqada bulshada haddii aad ku nooshahay Skotland, si aad u hesho shaqaale bulsho.

Daaweeyayaasha hadalka iyo luqada (badanaa lagu yaqaano SALTs) waa xirfadlayaal daryeel caafimaad oo ku takhasuusan dhammaan dhinacyada is-gaarsiinta, laga bilaabo tacbiirka wajiga iyo luqada jirka ilaa qalabyada lagu fududeeyo is-gaarsiinta iyo hadalka. Waxay xittaa khabiir ku yihiin dhibaatooyinka liqidda. Daaweeyayaasha luqada iyo hadalka aad ayeey kuu caawin karaan, sidaa awgeeda waxaan kugu talineynaa inaad mid sida ugu dhaqsi badan la hadasho.

Ogow wax intaa ka badan:
Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan.

Miyaan waxtar ka heli karaa daawoyinka siyaadada ah?

Ma jiro hab fudud ee su’aashaan looga jawaabi karo. Waxaan war ka helney

“FLixda sano ee la soo dhaafey waxaan sameeyey jimicsiga Pilates, kaasoo aad ii caawiyey. Aad ayaan uga heley iyo waxay iga dareensiyaan nafis iyo diyaar inaan wax qabto. Macallinkayga wuxuu mar walba ka fikiraa jimicsi cusub si uu jirkayga iyo maskaxdeeda u diyaariyo!”

Thelma, cudurka lagu ogaadey 1983

dad badan ee inoo sheegey in waxtar u lahaadey daaweyntaan. Tusaale ahaan, qaar ka mid ah dadka waxay inoo sheegeen inay ku caawin karaan maamulka calaamadaha, yareynta cadaadiska, iyo inuu siiyo dareen caafimaad qab. Iyo kuwo badan ee ka mid ah kooxaheena deegaanka waxay qaban-qaabayaan daaweyno dheeraad ah markii ay kullamo sameynayaan si ay dadka ku dhirrigeliyaan inay tijaabiyaan.

Hase-yeeshee, cilmi-baaris badan lagama sameynin waxtarka daawoyinka calaamadaha cudurka Parkinsons. Sidaas awgeeda ma jiro caddayn saynis ku filan e lagu xaaqijiyiyo

in daawoyinka siyaadada waxtar u leeyihiin calaamadaha cudurka Parkinson. Iyo, inkastoo ay jiraan daaweyn badan, suurtoagal ma ahan in gebi ahaan la sheego haddii ay waxtar leeyihiin iyo inkale.

Wuxuu xittaa ku xirnaan doonaa wixii aad ka fileyso. Tusaale ahaan, ma dareemi kartid haddii daaweyn gaar ah saamayn fiican ku yeeshey calaamadaha cudurkaaga Parkinson, laakiin waxaad jeclaan kartaa waayo-aragnimada. Kiiskan, waxaad dareemi kartaa in kani faa'iido kugu filan ku siiyo iyo inaad sii wado.

Waxaan kugu talineynaa inaad la hadasho iyo talo ka raadsato GP'gaaga, khabiirkaaga ama kaaliyaha caafimaad ee cudurka Parkinson, si aad u ogaato inay kuu habboon yihiin isticmaalka daawoyinka siyaadada ah. Kani wuxuu gaar ahaan dhab u yahay daawoyinka dabiiciga ama daaweyn kale oo ku saabsan qaadashada fitamin, sababtoo ah qaar ka mid ah kuwaani waxay faragali karaan daawoyinkaaga cudurka Parkinson.

Waxaa xittaa muhiim ah in la isticmaalo daaweeyaha siyaadada – rugaha GP'ga ayaa badanaa ku siin karo liiska magacyada kuwa ka shaqeeyo deegaanka.

Ogow wax intaa ka badan:
Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan.



Waxaan qabaa cudur kale oo dheeraad u ah cudurka Parkinson. Maxaan sameeyaa?

Haddii aad qabtid xaalad caafimaad kale iyo aad ka wel-welsan tahay sida uu kani saamayn ku yeelan doono cudurkaaga Parkinson, la hadal GP'gaaga, takhtarkaaga khabiirka ama kaaliya caafimaadka cudurka Parkinson.

Hubi in dhammaan xirfadlayaasha caafimaadka ee ka qayb galo daryeelkaaga ay og yihiin dhibaatooyinkaaga caafimaad. Sidoo kaleba, u sheeg wax ku saabsan daawayn walba ee laguu taliyey inaad isticmaasho ama laguu qorey iyo xirfadle caafimaad kale ee aad aragtey. Kani wuxuu hubin doonaa inaad heli doonto daryeelka ugu fiican ee dhibaatooyinkaaga oo dhan.



LA NOLOLKA CUDURKA PARKINSON

Miyaan awoodi karaa inaan sii shaqeyo?

Dadka waqti buuxa ama waqti dhiman shaqeyo, wel-wel ayuu u ahaan karaa ogaanshada cudurka Parkinson. Shaqada waa meel muhiim ahaan dhakhli ka soo galo, laakiin wuxuu xittaa dhisi karaa isku kalsoonaan iyo qanacsanaan shaksiyadeed.

Markii lagugu ogaado cudurka Parkinson, loogama jeedo in la rabo inaad shaqada joojiso.

Haddii aad rabtid ama u baahan tahay inaad sii shaqeyso, waxaa muhiim ah inaad takhtarkaaga khabiirka kala hadasho daaweynta calaamadaha cudurka ugu fiican ee aad isticmaali kartid.

Haddii shaqada kugu sababo dhibaatooyin camali ah, daaweeyaha wax-qabadka ayaa qiimeyn kugu samayn karo iyo kula heli karo xal. Weydii shaqo-bixiyahaada inuu ku siiyo qiimeyn.

Dabcan waxaa jiro shaqoyin dhibaato kuu keeni karo. Tusaale ahaan, haddii shaqadaada u baahan yahay inaad lahaato quwad badan ama xoog ama haddii gariirka kaa dhax-galo awoodda

aad ku isticmaasho gacmaha markaad wax qoreyso. Haddii uu sidaan yahay, waxaad u baahan tahay inaad qabato shaqo kale.

Shaqo-bixiyahaaga waxaa saaraan waajibaad sharciyeed inuu is-beddel 'macquula ah' sameeyo iyo inuu beddelo habka aad u shaqeyso haddii loo baahdo. Kani waxaa ka mid ah ahaanshada shaqo-bixiye bed-bedeli karaa saacadaha aad shaqeyso ama helidda qalabyo kugu caawiyo shaqadaada.

Haddii aad go'aamiso inaad joojiso shaqada, waxaa muhiim ah in si fiican laga fikiro saamaynta camaliga ah uu kaasi ku lahaan doono dhaqaalahaada iyo shucuurtaada.

Taladeena waa in go'aan si degdeg ah loo gaarin – waqti sii daaweyntaada sidii uu waxtar u lahaado.

Xittaa haddii aad ku faraxsan tahay go'aankaaga inaad joojiso shaqada, waxaa waxtar leh inaad la hadasho ururyada ganacsiga ama xirfdlayaasha iyo shaqada si aad u qaban-qaabiso heshiis shaqo joojin adiga kuu fiican, iyo go'aamiso goorta saxda ah aad bixi doonto.

Waxaa waxtar leh inaad hayso macluumaad ka badan ee ku saabsan xuquuqyadaada shaqada iyo waajibaadka shaqo-bixiyahaada (haddii uu kani adiga ku khuseeyo).

Haddii aad su'aalo ka qabtid la shaqeysiga cudurka Parkinson, waxaad la xiriiri kartaa khadkeena caawinta **0808 800 0303** ama email u dir **hello@parkinsons.org.uk**. Waxaad xittaa talo iyo macluumaad ka heli kartaa Xafiiska Talo-siinta Muwaadinka (eeg bogga 39 si aad u hesho faah-faahinta xiriirka) iyo adeegga gargaarka ceyrta ee xaafaddaada.

Ogow wax intaa ka badan:
Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan.

Miyaan xaq u leeyahay ceyr?
Haysashada lacag kugu filan si aad isku taageerto waa muhiim iyo waxaad xaq u lahaan kartaa gargaar maaliyadeed. Sharuudaha helidda ceyrta waa kuwo dhib ah iyo way is-beddelmi karaan. Si aad macluumaad iyo hanuunin ka badan u hesho la xiriir:

- khadkeena caawinta waa **0808 800 0303**
- Shaqaalaha macluumaadka iyo taageerida (wac khadkeena caawinta ama u booqo **parkinsons.org.uk/isw**)
- Xafiiskaaga Talo-siinta Muwaadanka (eeg bogga 39 si aad u hesho faah-faahinta xiriirka)

- xafiiskaaga ceyrta (laga helo buugga lambarada telefoonka, ka raadi 'Dawladda')
- hay'adaha baxsho talo ceyr
- sarkaalada xuquuqyada naafonimada ee Waaxda Adeegga Bulshada/ Shaqada Bulshada

Ogow wax intaa ka badan:
Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan.

Miyaan weli baabuur wadi karaa?

Haysashada cudurka Parkinson loogama jeedo in shatigaaga baabuur-wadidda saamayn ku yeelan doono. Hase-yeeshe, waa in lagugu sameeyo qiimeyn caafimaad ama baabuur-wadid.

Miyaan u baahanahay inaan u sheego hay'addeyda shatiga baabuur-wadidda inuu igu dhacey cudurka Parkinson?

Haa. Qof walba ee shatiga baabuur-wadidda dalbado waa inuu soo buuxiyo qaybta ku yaalo foomka codsiga ee lagu weydiinaayo dhibaatooyinka caafimaad ay qabaan.

Haddii aad horey shati u qabtey, waxaa sharci ahaan lagaa rabaa inaad u sheegto hay'addaada shatiga baabuur-wadidda wixii xaalad caafimaad ee saamayn ku yeelan karo awooddaada baabuur-wadidda, ay ku jirto cudurka Parkinson. Dalka England, Skotland iyo Wales hay'adda shatiga baabuur-wadidda waa DVLA iyo Waqiiyiga

Ayrland waa DVA. Faah-faahinta xiriirka ka eeg bogga 39.

Miyaan u baahanahay inaan u sheego shirkadeyda caymiska inaan qabo cudurka Parkinson?

Qof walba ee baabuur ku wado aayagoo awood u leheen waxay burinayaan caymiskooda, sidaa awgeeda waa muhiim inaad u sheegto shirkaddaada caymiska wixii is-beddel ah e caafimaadkaaga oo saamayn ku yeelan karo awooddaada baabuur-wadidda.

Waa sharci-darro in been la sheego ama macluumaad dhab ah la siinin shirkadda caymiska baabuurka si caymis loo helo.

Daaweyntayda miyuu saamayn ku yeelan karaa baabuur-wadidda?

Dawakhsanaanta waa hal ka mid ah waxyeellada ka yimaado daawoyinka

cudurka Parkinson, kanina marmar wuxuu ahaan karaa mid aad u xun. Qaar ka mid ah daawoyinka cudurka Parkinson waxay xittaa sababi karaan hurdo badan waqtiga maalinta ama dareen hurdo kadis ah.

Kani wuxuu badanaa ku dhici karaa dadka cudurka Parkinson waqti badan haayey iyo daawoyin badan qaato iyo markii la kordhiyo nooc gaar ah ee daawoyinka.

Inkastoo kani yahay wax laga wel-welo, DVLA waxay sheegeen in halista hurdada kadiska ah yar yahay iyo in la rabin in baabuur-wadidda si otomaatik ah loo joojiyo qaadashada daawoyinka cudurka Parkinson awgeed. Hase-yeeshe, haddii uu kugu dhaco hurdo kadis ah ama hurdada subaxa waa inaad baabuur wadin iyo waa inaad u sheegto GP'gaaga, khabiirkaaga, ama kaaliyaha caafimaad ee cudurka Parkinson.



Ogow wax intaa ka badan:
*Khadkeena caawinta ka wac
0808 800 0303, waxaad ka
heleysaa adeeg turjubaan.*

Maxaan sameeyaa haddii aan keligayga meel ku noolahay?

Qaar ka mid ah dadka qabo cudurka Parkinson way wel-welaan, laakiin dad badan oo qabo cudurka Parkinson ayaa kaligooda guri ku nool iyo si fiican ayeey u maamulaan cudurkooda.

Wel-welka ugu wayn waa cabsida in la kufo, laakiin shaqoyin badan ayaa guriga lagu samayn karaa si laga dhigo mid aan sidaa khatar u eheen, ay ku jiro:

- dhaqaajinta alaabta guriga yaalo si qolalka laga dhigo kuwo ammaan ah
- ka bixinta rogagga ama katiifayaasha
- ku xiridda guriga oo dhan birta gacan-qabsiga (tusaale ahaan jaranjarada, ama musqusha)
- nalalka laga dhigo kuwo ka iftiin badan si ammaan laga dhigo ku dhax-dhaqaaqa guriga

Waxaa waxtar kuu lahaan karo inaad daaweeyaha wax-qabadka kala hadasho fikradahaan iyo meesha aad ka heli kartid qof guriga alaabtaan kugu rakibo.

Ogow wax intaa ka badan:
*Khadkeena caawinta ka wac
0808 800 0303, waxaad ka
heleysaa adeeg turjubaan.*

Miyaan beddelaa cuntada aan cuno?

Ma jiraan is-beddeloo gaar ah ee lagaa rabo inaad sameyso laakiin, sida qof

walba, waxaad ka fa'iidi doontaa cuntada ugu dheelitiran ee suurtoagal ah.

Waxaa lagugu talinayaa inaad cunto cunto hellitiran oo nafaqo leh seddax mar maalintiiba (ama afar cunto yar maalintiiba). Waa inaad isku eegto inaad cunto cuntoyin ku jiro (rooti, bariis, baradho, nuudal, badarka subaxa lagu quraacdo, buskut, boorash iyo baradhada macaanka ah), miro iyo khudaar, badeecoyinka ka sameysan caanaha iyo borootinka (sida hilibka, kalluunka, ukunta, digirta madow ama noocyo kale ee digir ah). Cuntoyinka dufanta iyo sonkorta leh waa in qiyaas dhexdhexaad ah laga cuno.

Waxaa xittaa muhiim ah in la cabo dareere badan. Aysan ka eheen haddii takhtarkaaga si kale kula taliyey, qiyaas yar ee cabitaanada khamriga ku jiro waxyeello kuuma keeni doonaana.

Dad badan ee qabo cudurka Parkinson waxaa ku dhaco calool-fadhi. Jimicsiga oo lagu darey dareere joogto ah iyo cunto liil badan leh sida badarta quraacda, rootiga ka sameysan qamadiga madow iyo baastada, bariiska kafeega, ininyada, looska, miro, khudaar iyo digirta ayaa badanaa caawinaad leh.

Haddii aad buuran tahay waa inaad yareyso cunidda cuntada dufanta badan leh iyo karbohidraadka. Yareynta culayskaaga wuxuu xittaa kugu caawin doonaa dhaq-dhaqaaqa, sababtoo ah wuxuu yareyn doonaa cadaadiska saaraan kala-goysyadaada.

Haddii, sida marmar dhaco, culayskaaga hoos u dhaco adigoo ku

talagalin, waxaad u baahan kartaa cunto nidaamsan iyo waxyaabaha siyaadada u ah cuntada. Hubi inaad la hadasho takhtarkaaga ama aqoonyahaanka cuntada nidaamsan ka hor intii aadan beddelin cuntada aad cunto.

Ogow wax intaa ka badan:

Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan.

Borootiinka miyuu saamayn ku yeelan karaa daaweynta cudurka Parkinson?

Tiro yar ee dadka qaata daawada cudurka Parkinson lagu magacaabo levodopa (hal ka mid ah daawoyinka badan ee loo isticmaalo daaweynta calaamadaha cudurka) ayaa lagu arkey in cunto ku jiro borootiin badan saamayn ku yeelan karo waxtarka daawada.

Haddii aad kani isku aragto, la hadal takhtarkaaga khabiirka ama kaaliyaha caafimaad ee cudurka Parkinson. Qaar ka mid ah dadka waxay dareemeen in qaadashada daawada 30 daqiiqo ka hor cuntada uu waxtar u leeyahay.

Miyaan weli samayn karaa jimicsi?

Haa. Dhab ahaan, jimicsiga wuxuu gaar ahaan muhiim u yahay dadka qaba cudurka Parkinson. Jimicsiga wuxuu ku caawin doonaa in murqaha iyo kalagoosyada ahaadaan kuwo aan giigsaneen ama adkayn.

Dhaq-dhaqaaa ka eheen jimicsiga wuxuu xittaa kor u qaadi karaa dareenkaaga shucuureed. Waxaad xittaa ka heli kartaa waayo-aragnimo bulshadeed haddii tusaale ahaan ku birto koox deegaan ama naadi isboorti.

“ Jimicsiga wuxuu muhiim u yahay dadka qaba cudurka Parkinson iyo waxaa jiro caddayn sii kordhaysa inuu u keeni doono faa’iidoyin badan. Jimicsiga loogama jeedo in lagaa rabo inaad gym tegto – guriga ayaad ku samayn kartaa jimicsiga, waxaa xittaa samayn kartaa adigoo fadhiya. Waa caafimaad-qab in wax-qabadkaaga maalinlaha ku darto jimicsiga. ”

Fiona, dawweeyaha fisiyoterabi

Waxaa xittaa jiro dhowr jimicsi ‘fud-fudud’ oo kugu haynaayo si dabacsan iyo fir-fircoon iyo yarayn karo halista inaad kufto, waxaa ka mid ah yoga, t’ai chi, socodka, ka shaqeynta beerta, ciyaarta golf iyo kala-bixidda murqaha ee maalin walba la sameeyo.

Haddii aadan hubin habboonaanta ama ammaanka jimicsi aad rabtid inaad sameeyso, la hadal GP’gaaga ama weydii in lagu gudbiyo daaweyaha fisiyoterabi.

Waxaa ugu muhiimsan waa inaad fir-fircoonaato, laakiin si tartiiba ku sameeyso, xittaa haddii uu ku qaadaanayo waqti ka badan wixii aad fileysey.

Ogow wax intaa ka badan:
*Khadkeena caawinta ka wac
0808 800 0303, waxaad ka
heleysaa adeeg turjubaan.*

Miyeey jiraan habab kale aan ku wanaajin karo dhaq-dhaqaaqeyga?

Jimicsiga, daaweynta iyo caadi ahaan ku joogista si fir-fircoon waa hababka ugu fiican aad ku joogto si dhaq-dhaqaaq ah. Laakiin, ayadoo ku xiran calaamadahaada, waxaa jiro qalabyo baaxad ah ee ku caawin karaa.

Waa maxay qalabyada aan u baahan karo?

Waa dhib in la ogolaado in loo baahan yahay in la isticmaalo qalabyo, laakiin dad badan waxay isku arkeen in qalabyada gaarka ah, tusaale ahaan gacan-qabsiga ama usha lagu socdo, dhab ahaan ku caawiyo noqoshada madaxbannaan.

Waxaa jiro qalabyo badan ee caawiyo dadka dhibaato ku qabo wax-qabadyada sida wax dhaqidda, qubayska, meel gaaridda, wax cabidda iyo wax cunidda.

Haddii aad ka fikirtey inaad iibsato qalab kugu caawiyo nolol-maalmeedkaaga, waxaan kula talineynaa inaad marka horey qiimeyn ka hesho daaweeyaha ku shuqul leh.

Daaweeyaha fisiyoterabi ama wax-qabadka ayaa kugu talin karo wixii la heli karo si loo qanciyo baahidaada.

Haddii daaweeyaha ku taliyo isticmaalka qalab, asaga ama ayada ayaa kugu talin doono shirkadaha qalabka sameeyo iyo maalgelinta la heli karo. La hadal GP'gaaga oo ka codso inay kuu gudbiyaan adeegyadaan.



XIRIIRYADA AAN DADKA KALE LA LEEYAHAY

Sidee ayuu cudurkayga saamayn ku yeelan doonaa qoyskayga?

Qof walba nolosha si kala duwan ayuu ula qabsadaa, laakiin haddii qof ka mid ah qoyska lagu ogaado cudurka Parkinson, wuxuu saamayn wayn ku lahaan karaa qof walba.

Haddii qofka aad jeceshahay uu wel-welsan yahay ama walaacsan yahay, waxaa caawinaad kuu lahaan karo inaad la hadasho la-taliye. Waxay xittaa khadkeena caawinta ka wici karaan **0808 800 0303** si ay u helaan taageerid iyo macluumaad.

Adiga ama qoyskaaga waxaa idin fududaan doono inaad la hadashaan hal ka mid ah shaqaaleheena taageerida iyo macluumaadka. Waxaad khadka caawinta ka codsan kartaa faah-faahinta shaqaalaha taageerida iyo macluumaadkaaga xaafaddaada ama u booqo **parkinsons.org.uk/isw**

Doorarka qoyska gudahiisa way is-beddeli doonaan markuu cudurka Parkinson sii horumaro, sababtoo ah waxaad u baahan kartaa caawinaad ka badan. Is-beddeladaan qof walba

ayeey dhib u ahaan karaan, laakiin kala hadalka qoyskaaga wuxuu fududeyn doonaa hawsha.

Waxaa xittaa caawinaad ku noqon doono inaad dadka u sheegto markii aad dhibaato qabtid si ay kuu caawiyaan.

Hubi inaad u sheegto markaad dhibaato qabin – qoyskaaga iyo saaxibbadaada ayaa rabi karo inay ku caawiyaan, laakiin waxaa muhiim ah inaad madaxbannaan ahaato markuu suurtoagal yahay.

Sii wad inaad sameyso isla waxyaabaha aad ku raaxeysan jirteen qoys ahaan. Xasuuso cudurka Parkinson waa inuusan wax walba xukumin.

Waxaa caawinaad kuu lahaan karo inaad qoyskaaga iyo saaxibbadaada u sheegto waxyaabaha aad rabtid in laga sameeyo daryeelkaaga haddii xaaladdaada sii xumaado. Kani wuxuu yarayn karaa cabsidooda iyo wel-welkooda sababtoo ah waxaa laga yaabaa inaysan rabin inay arrintaan kaala hadlaan.

Ogow wax intaa ka badan:
*Khadkeena caawinta ka wac
0808 800 0303, waxaad ka
heleysaa adeeg turjubaan.*

Sidee cudurkayga uu sheegaa carruurtaada iyo carruurta aan ayeeyo u ahay?

Carruurta iyo dhallinyarada dhib ayuu ku noqon karaa in qof ay jecel yihiin qabo cudurka Parkin. Waxaa caawinaad u lahaan karo inay lahaadaan qof ay la hadlaan iyo weydiyaan su'aalo ku saabsan cudurka Parkinson, tusaale ahaan GP'ga ama kaaliyaha caafimaad ee cudurka Parkinson. Waxaa xittaa caawinaad leh haddii ay si fudud u heli karaan macluumaad ku saabsan cudurka.

Parkinson's UK waxay qabaan dhowr buug-yaro ku qoran hababka aad dhallinyarada qoyskaaga kala hadasho cudurka. Carruurta seddax ilaa toddobo jir, waxaan qabnaa buugaag loogu talagalay carruurta:

- *Awoowgayga wuxuu qabaa cudurka Parkinson*
- *Hooyadeyda waxay qabtaa cudurka Parkinson*
- *Aabehayga wuxuu qabaa cudurka Parkinson*
- *Ayeeyadeyda waxay qabtaa cudurka Parkinson*

Kuwaani waxaa xittaa akhrin karo dhallinyarada kaligooda. Dhallinyarada waxay akhrin karaan *Cudurka Parkinson ee nolashaada: hage ku toosan dhallinyarada*. Waxaa xittaa caawinaad kuu ahaan karo xaashida warbixinta *Kala hadalka carruurta cudurka Parkinson*.

Waxaa xittaa faah-faahin ku saabsan cudurka laga heli karaa buug-yaraha *Soo bandhigid kooban ee cudurka*

“ Waxaan aaminsanahay in markii aan aqbalo inaan ahay qof qaba cudurka Parkinson, iyo aan isku fikirin sida qof awood yar leh cudurkaan awgiis, markaasna dadka kale sidaas ayeey sameeyeen. Cudurka ma ahan qaybta ugu muhiimsan ee aniga I khuseeya. ”

Caroline, cudurka lagu ogaadey 2003

Parkinson. Buug-yaraheena si fudud loo akhrin karo Information about *Macluumaad ku saabsan cudurka Parkinson* ayaa la isticmaali karaa si xaaladda loo macneeyo qof walba qaba dhibaato waxbarasho ama qof walba ee rabo hage fudud ku saabsan cudurka.

Sidee dadka u sheegaa inaan qabo cudurka Parkinson?

U sheegida dadka inaad qabtid cudurka Parkinson waa wax niyad jebis leh. Waa dhib in la helo ereyoyinka saxda ah ee la isticmaalo, gaar ahaan haddii aad ka wel-welsan tahay sida ay dadku ka jawaabi doonaan. Waxaad ka wel-weli kartaa in haddii ay dadka ogaadaan inaad qabtid cudurka Parkinson, ay bilaabi doonaan inay kugu arkaan ama aqoonsadaan waxa ay ka og yihiin ama fikradda ay ka qabaan cudurka.

Qofka aad u sheegi doontid iyo waxa aad u sheegi doontid adiga ayuu ku khuseeyaa. Laakiin waxaa caawinaad kuu lahaan karo taloyinka:

- U sheeg ugu yeraan hal qof ee kuu dhow. Kani wuxuu ku sinayaa awoodda aad qof kala hadasho cudurka Parkinson. Waxay xittaa kugu caawin karaan inaad u sheegto dad kale.
- Si taxadar ah u xulo gorta iyo qofka aad u sheegi doonto. Waxaad rabi kartaa inaad qof walba hal mar u wada sheegto, ama u sheegto dadka markaad u baahato. Qaar ka mid ah dadka waa u fudud inay warqad ama email dadka ugu sheegaan intii ay ku wajjigooda ugu sheegi lahaayeen.
- Tababar u qaado wixii aad rabtid inaad sheegto. Is diyaari adigoo ka fikiraayaa jawaab celinta suurtoogalka ah aad ka heli kartid iyo sida aad dareemi kartid.
- Dadka kale ee qaba cudurka Parkinson weydii sidii ay dadka kale u sheegeen cudurkooda.

- Waxay ku siin karaan taloyin. Waxaad isku dayi kartaa inaad kala xiriirto adigoo u maraayaa kooxda deegaanka ee Parkinson's UK, ama boggeena internetka, parkinsons.org.uk/forum

Ogow wax intaa ka badan:
Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan.

Sidee ayuu cudurka saamayn ku yeelan doonaa xiriirkayga galmo?

Haysashada cudurka Parkinson loogama jeedo inuu lagama marmaan yahay inaad dhibaato galmo qabi doontid, laakiin marmar xaaladda wuxuu saamayn ku yeelan karaa galmada.

Cudurka Parkinson wuxuu dhibaato ka dhigaa dhaq-dhaqaaqa caadiga ah iyo samaynta dhaqaaqyo horey loo qaban-qaabin. Lammaanaha wuxuu



xittaa dhibaato ku qabi karaa kala beddelka kofiyadda, ayagoo mar ku ah daryeele kadibna noqonaayo qof galmo sameeyaa. Cadaadiska iyo wel-welka ayaa xittaa saamayn ku yeelan karo.

Haddii aad la kullanto dhibaatooyinkaan, waxaa jiro habab loo maamuli karo. Waxaa waxtar leh inaad lammaanahaada u sheegto sida aad dareemaysid. Haddii daalka uu dhibaato yahay waxaad beddeli kartaa waqtiga aad galmo sameeyso.

Dhibaato kale ayaa ka dhalan karo sida is-beddelka shucuureed ee xirrika lammaananimu. Markuu cudurka Parkinson sii horumaro, waxaad arki doontaa in doorka idinka dhaxeeyo adiga iyo lammaanahaada noqon doono daryeele iyo u daryeele. Qaar ka mid ah lammaanayaasha waxay dhibaato ku qabi karaan inay isku arkaan sida lammaano isku mid ah marii ay doorarkaana cusub yeeshaan. Sii wada inaad isla hadashaan iyo kala qaybsataan wixii wel-wel ah aad qabtiin.

Waxaa xittaa caawinaad kuu noqon karo inaad dhibaato walba u sheegto takhtarkaaga khabiirka ama kaaliyaha caafimaad ee cudurka Parkinson sidii ay kuu gudbiyaan iloyin kale ku caawin karo, sida la taliyaha lammaanayaasha ama daaweeyaha dhibaatooyinka nafsiga iyo galmada.

Xasuuso in cudurka Parkinson la rabin inuu hor istaago nolol galmo raaxo iyo farxad leh.

Ogow wax intaa ka badan:
Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan.



Sidee ayuu cudurka Parkinson saamayn ku yeelan karaa uurka?

Waa dhib in si hubaal ah la ogaado wixii ku dhaco haweenada uurka leh markuu ku dhaco cudurka Parkinson, sababtoo ah tiro yar ayaa ka qayb qaatey cilmi-baarista. Qaar ka mid ah calaamadaha haweenada qaba cudurka wuu sii xumaadaa kuwo kalena maya. Waxaa dhirrigelin leh in xaaladaha badankooda carruur caafimaad-qab ah lagu dhaley.

Haddii aad ka wel-welsan tahay inaad uur qabtid ama uur qaado markaad qabtid cudurka Parkinson, la hadal kaaliyahaada caafimaadka cudurka Parkinson ama takhtarkaaga khabiirka.

Ogow wax intaa ka badan:
Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan.

ARRIMAHA SHUCUURTA

Ku joogista si wanaagsan

Dad badan ee qaba cudurka Parkinson waxay leeyihiin nolol fir-fircoon iyo fulin leh, ma iska dhigaan kuwo aan dhibaato qabin, laakiin waxay gartaan sida cudurka Parkinson saamayn ku yeesho iyo waxay isticmaalaan hab ay la qabsadaan. Inkastoo mar mar dhibaato ahaan karo in lala nolaado cudurka, ogaashada macnaha uu adiga kuu leeyahay cudurka Parkinson iyo niyyad fiican ku fikirka waxyaabaha kale aad weli awooddo inaad qabato ayaa ku caawin karo.

Ku joogista si fir-fircoon

Waqti u qaadashada dhax-galka bulshada wuxuu xittaa dad badan ka dhigaa kuwo fir-fircoon iyo niyyad fiican. Akhlaaqda qoyska iyo saxiibada ayaa kani saamayn ku yeelan karo. Waa inay kugu dhirrigeliyaan inaad lahaato nolol caadi ah iyo fir-fircoon.

Helidda waxyaabo la qabto waqtiga firaaqada oo aad jeceshahay iyo u maleyso inaad ka faa'idi doonto wuxuu lagama marmaan u yahay lahaanshada nolol caafimaad leh. Kani waa run haddii aad qabtid cudurka Parkinson ama daryeesho qof cudurka qabo.

Waxaad jeclaan kartaa inaad isboorti sameyso ama tegto gymka, sameynta

hiwaayado sida farshaxanka ama musikada ama ka qay-bgalka kooxaha tiyaatarka matalo. Waxaa xittaa jiro fursado waxbarasho badan oo aad rabi kartid inaad ka fikirto, sida farsamadaha gacanta, fasalada luqada ama fanka legdinka ilaa shahaado jaamacad.

Waan murugsanahay – maxaan samayn karaa?

Badanaa dadka ee qaba cudurka Parkinson waxay mar mar dhibaato ku qabaan shucuurtooda. Waa caadi in la dareemo xanaaq ama walaac – gaar ahaan markii dhowaan lagugu ogaadey cudurka. Waqti ka dib shucuuradaan way yeraan doonaan, laakiin mar mar dib ayeey u soo noqon karaan markii xaaladdaada sii horumaro.

Cadaadiska iyo wel-welka

Haddii aad dareemeysid cadaadis, waxaa caawinaad leh inaad wel-weladaada u sheegto GP'gaaga, takhtarka khabiirka ama kaaliyaha caafimaad ee cudurka Parkinson. Maskaxdaada ayeey kuu dejin karaan ayagoo ku siinaayaa macluumaad iyo kugu toosinaayo xirfadlayaasha ku caawin karo. La hadalka qoyskaaga iyo saaxibadaada ayaa xittaa kugu caawin karo inaad dareento ficnaan.

Walaaca ama cadaadiska waxay xumayn karaan calaamadaha cudurka. Waxa xittaa dhaxgeli karaan hurdada, kaasoo kaa dhigi karo qof daalaan, sidaa awgeeda waa muhiim inaad hesho hab aad u nasato.

Jimicsiga ayaa xittaa kugu caawin karo wanaajinta dareenkaaga wanaagsanaan. Qaar ka mid ah dadka waxay dareemaan in daaweynta siyaadada ah ku caawiyey wanaajinta shucuurtooda iyo yareeyey dareenka walaac iyo cadaadis, tusaale ahaan daaweynta udugga, yoga, duugista lugaha iyo daaweynta farshaxanka iyo musikada. Eeg bogagga 25 si aad u hesho macluumaad ka badan.

Waxaa muhiim ah inaad talo raadsato haddii walaaca ama cadaadiska saamayn ku yeeshaan noloshaada. Haddii aad wel-wel qabtid la hadal GP'gaaga, takhtarka khabiirka ama kaaliyaha caafimaad ee cudurka Parkinson.

Ogow wax intaa ka badan:
Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan.

Murugada

Dad badan ee qabo cudurka Parkinson waxay mar mar dareemaan murugo. Kani waxaa sababi karo is-beddelada kimikada uu cudurka ku sameeyo maskaxda. Sidoo kaleba waa ficil celinta la garan karo ee saamaynta uu cudurka Parkinson ku leeyahay noloshaada. Calaamadaha murugada waxaa ka mid ah kalsooni ama niyad hooseeyo, aadan dib u xiiseynin

“Waxaan sameeyaa waxyaabaha aan awoodo. Waxyaabaha aan awoodinna ... dabsan, qof kale ayaa samayn karo. Ha dhuumanin. Waa inaad noloshaada sii wadato. Ilko caddey iyo maalin-ka-maalin u noolow.”

Derek, cudurka lagu ogaadey 2009

waxyaabaha aad caadi ahaan jeceshahay, daal iyo dhibaato hurdo

GP'gaaga wuxuu kugu talin karaa inaad qaadato daawoyinka murugada, oo waxtar fiican kuu lahaan karo marba haddii lala qaadan karo daawoyinka aad u qaadato cudurka Parkinson. Daaweynta hanuuninta iyo caqiqa ayaa sidoo kaleba waxtar lahaan karo. Jimicsiga ayaa xittaa kugu caawin karo yareynta dareenka murugada.

Dhibaato ayuu u ahaan karaa qoyska ama saxiibada sokeeyo haddii qof qabo murugo aad u xun, gaar ahaan haddii ay ka qayb qaataan daryeelkooda. Ogaashada calaamadaha iyo barashada wax ka badan ee ku saabsan cudurka aad ayuu muhiim u yahay iyo wuxuu fududeyn karaa maamulka xaaladda. Kani wuxuu gaar ahaan muhiim yahay haddii aad murugo qabi jirtey ka hor intii lagu ogaanin cudurka Parkinson.

Ogow wax intaa ka badan:
*Khadkeena caawinta ka wac
0808 800 0303, waxaad ka
heleysaa adeeg turjubaan.*

Jaah-wareerka

Haddii aad dhibaato ku qabtid dhaqaaqa, dadaalka dheeraadka ah aad u baahan tahay inaad wax ku qabato ayaa kugu dhalin karo jaah-wareer.

Waa dhib in laga hortago jaah-wareerkaan, laakiin waxaa waxtar kuu lahaan karo inaad hesho daaweynta iyo taageerida ugu fiican, iyo fir-firconaato iyo barato si aad u qaban-qaabiso maalinta.

Dad badan waxay weydiyaan: “Maxuu aniga igu dhacey cudurkaan?” Nasiib xumo su’aashaan ma lahan jawaab, laakiin waxaa jiro dad badan oo cudurka Parkinson qaba iyo heley hab ay ku ogolaadaan xaaladdooda iyo sida ugu fiican isku dayo inay noloshooda sii wataan.

Ma jiro hab kale ee kani lagu samayn karo, laakiin jaah-wareerkaaga (iyo dhibaato shucuureed kale) waa la yareyn karaa markii lala hadlo qof xaaladdaada yaqaano. Kani wuxuu ahaan karaa saaxiib soke, qof kale oo qabo cudurka Parkinson ama, qof khabiir ah, sida kaaliyaha xaafimaad ee cudurka Parkinson.

Taageerida shucuureed

Kooxdaada xaafadda ee Parkinson’s UK waxaad la kulmi kartaa dad kale ee ku jiro isla xaaladdaada.

Si aad u ogaato warar ka badan ee kooxda ku dhow, u booqo **parkinsons.org.uk**

“ Inkastoo aan nahay lammaano wikeendi walba meel tego, Sheila waxaa dhib ku noqdey isku aruuriska alaabta la geliyo boorsooyinka, sidaa awgeeda waxaan iminka sameyna liiska alaabta la rabo inaan aruurinno, iyo liiska ayaan ka tirtirnaa markii aan boorsada gelino. Waxaan xittaa arkey in qoysaska iyo saaxiibada taageerid fiican leeyihiin, oo u fiican isku kalsoonidayda. ”

David, oo xaaskiisa qabto cudurka Parkinson

org.uk/localgroups. Waxaad xittaa la soo xiriiri kartaa khadkeena caawinta, ka wac **0808 800 0303** ama email u dir **hello@parkinsons.org.uk**

Waxaad xittaa la hadli kartaa shaqaalaha macluumaadka iyo taageerida xaafadda ee Parkinson’s UK. Waxaad faah-faahintooda ka heli kartaa markii aad la xiriirto khadkeena ama u booqato **parkinsons.org.uk/isw**

Waxaad xittaa ku biiri kartaa boggeena wada-hadalka internetka iyo dad kale ayaad la sheekeysan kartaa iyo la

qaybsan kartaa waayo-aragnimadaada. U booqo parkinsons.org.uk/forum

Hanuuninta

Xittaa qofka niyad fiican leh iyo fir-fircoon ayaa ku dhibaatoon karo kor u haynta niyadda kadib markii lagu ogaado cudurka. Dadka caadi ahaan niyad jaban way sii dhibaatoon karaan, laakiin waxaa fiican in la isku eego in niyadda kor loo qaado.

Haddii aad dhibaato ku qabtid kor u qaadidda niyaddaada, la hadal GP'gaaga, takhtarka khabiirka ama kaaliyaha caafimaad ee cudurka

Parkinson oo ku siin karo faah-faahinta taliyayaasha xaafaddaada. Waxay xittaa kuu gudbin karaan taageerida nafsiga, haddii kani la heli karo.

Shaqaalahaada macluumaadka iyo taageerida xaafadda ayaa ku siin karo macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan adeegyada laga heli karo xaafaddaada.

Waxaa xittaa jiro ururyo aad la xiriiri kartid haddii aad rabtid inaad la hadasho la taliye. Faah-faahinta taliyayaasha aad la xiriiri kartid ka eeg qaybta ku qoran macluumaad iyo taageerid ka badan ee bogga 36.



LOOGU TALAGALAY QOYSKA, SAAXIIBADA IYO DARYEELAYAASHA

Haddii aad taageerto qof qaba cudurka Parkinson, waxaa laguu qaataa inaad tahay 'daryeelahooda'. Qof walba ma jeclo ereygaan, iyo qof walba macno kala duwan ayuu u leeyahay. Waxaad qof waqti go'an usbuuc walba siin kartaa taageerid shucuureed, taageerid camali ah ama shakhsiyadeed.

Waxaa muhiim ah in la aqoonsado in cudurka uu qofka maalin ka maalin si gooni ah saamayn ugu lahaan karo. Ka fikir markii ay u baahan yihiin inay nastaan iyo goorta loo baahan yahay in caawinaad la siiyo. Kuwaani ma ahan go'aano si fudud loo samayn karo, sidaa awgeeda ha niyad jabin haddii mar mar khalad sameyso. Iyo hubi inaad ka fikirto baahidaada iyo midda dadka aad daryeesho.

Halkaan ka hel dhowr taloyin:

- Isku day inaad taageer ka hesho dibedda xiriirka qofka aad daryeesho. Waxaa muhiim ah inaad lahaato qof aad la hadasho. Kani wuxuu ahaan karaa xubin qoys, saaxiib aad ku kalsoon tahay ama daryeele kale.
- Ka fikir waxyaabaha aad dareento iyo isku day inaad kala hadasho qofka aad daryeesho.

- Si cad u sheeg waxa aad awooddo ama diyaar u tahay inaad sameyso daryele ahaan sidii aysan u jirin himilooyinka aan waaqici ahayn.
- Caawinaad u hel hawlaha aadan rabin ama awoodin inaad sameyso ka hor intii dhibaatooyin dhalanin.
- Adiga is-daryeel, gaar ahaan caafimaadkaaga, iyo waqti u qaado noloshada bulshadeed, hiwaayado ama wax-qabadyada waqtiyada nasashada.
- Isku day inaad sameyso waxyaabaha aad labadiina jeceshihiin inaad isla sameysaan.
- Isku day inaad hayso dareenkaaga kaftan iyo waxyaabaha ku hay si aragti leh.
- Daryeele ahaan, waxaad xaq u lahaan kartaa taageerid maaliyadeed. Khadkeena caawinta ka wac **0808 800 0303** ama Carers UK ka wac **0808 808 7777** si aad macluumaad ka badan u hesho.

Ogow wax intaa ka badan:

Khadkeena caawinta ka wac 0808 800 0303, waxaad ka heleysaa adeeg turjubaan.

MACLUUMAAD IYO TAAGEERID KA BADAN

Taageerida iyo macluumaadka Parkinson's UK

Ogaashada meesha aad ka heli kartid jawaabta su'aalahaada, ama haysashada qof aad la hadasho wuxuu is-beddel dhab ah ku lahaan karaan la nololka cudurka Parkinson.

Waxaad wici kartaa khadkeena caawinta sirta ee taageerid iyo macluumaad guud lagu baxsho. Wac **0808 800 0303** (wicitaanyada waxay bilaash ka yihiin khadadka dhulka ee dalka UK iyo badanaa shirkadaha telefoonka gacanta) ama email u soo dir **hello@parkinsons.org.uk**

Khadkeena caawinta wuxuu xittaa kugu xiriirin karaa hal ka mid ah shaqaaleheena macluumaadka iyo taageerida xaafadda, oo macluumaad iyo taageerid waji ka waji siiyo qof walba uu cudurka Parkinson saamayn ku yeeshay. Waxay xittaa kugu xiriirin karaan kooxaha iyo adeegyada xaafadda.

Boggeena internetka **parkinsons.org.uk** wuxuu qabaa macluumaad badan ku saabsan cudurka Parkinson iyo la nololka maalin walba cudurka. Waxaad xittaa faah-faahinta kooxdaada taageerida iyo kullanka kooxdaada

xaafadda ka heli kartaa **parkinsons.org.uk/localtoyou**

Waxaad xittaa boggeena wada-hadalka internetka la hadli kartaa dad kale ee qabo isla xaaladdaada, ka booqo halkaan **parkinsons.org.uk/forum**.

Waxaa kaasi dheeraad u ah, waxaad xittaa naga heli kartaa Facebook iyo Twitter. U booqo: **www.facebook.com/parkinsonsuk** **www.twitter.com/parkinsonsuk**

Iloyinka maclumaadka

Hab kale fiican ee lagu ogaado wax intaa ka badan ee ku saabsan la nololka cudurka Parkinson waa ayadoo loo maraayo qalabyadeena faafista macluumaadka sida, DVDs iyo cajalad.

Waxay ka hadlaan mawduucyo baaxad leh, ay ku jirto calaamadaha, daaweynta, ceyrta iyo arrimaha shucuurta. Iyo waxaad naga codsan kartaa inaan iloyinkeena ku turjumno luqado kale.

Waxaad macluumaadkeena ka soo baxsan kartaa boggeena internetka **parkinsons.org.uk/publications** ama ina soo weydii buug-yaraha iyo foomka codsiga dhammaan

waxyaabaha aan hayno.

0845 121 2354

resources@parkinsons.org.uk

Adeegga teegerida dadka isku midka tihiiin

Haddii aad rabtid inaad telefoonka la hadasho qof kale ee qabo cudurka Parkinson, waxaad isticmaali kartaa adeeggeena taageerida dadka isku midka tihiiin. Waxaan kula xiriiri karnaa mutadaawaciin tababaran oo isla waayo aragnimo ku leh cudurka Parkinson.

Kani wuxuu xiriir la lahaan karaa cudurka Parkinson, sida:

- waayo-aragnimada shakhsiyadeed ee daaweynta
- hababka lala qabsado cudurka
- hababka loo daryeelo qof qaba cudurka Parkinson

Wac khadkeena caawinta si aad u hesho adeegga taageerida dadka isku midka tihiiin.

Waddada cudurka Parkinson

Kani waa barnaamaj is-maamul ay soo saareen Parkinson's UK iyo dadka. Ujeddada waa inay ku siyaan macluumaad, fursad aad ku fikirto iyo lagugu caawiyo inaad go'aamiso waxyaabaha mudnaan ku ah.

Waxaan qabnaa kooxo is-maamul ee dadka goor dhow lagu ogaadey cudurka; kuwa waqti dheer cudurka qabo; iyo kooxo isku qasan.

Dhammaan kooxaha waxaa xittaa loogu talagalay daryeelayaasha iyo lammaanayaasha.

Imow iyo waxaad heli doontaa fursad aad wax ka barato dad kale ee qabo isla-waayo-aragnimadaada cudurka Parkinson. Kooxda wuxuu ka haldi doonaa:

- wuxuu is-maamulka yahay
- eegida mustaqbalka iyo qorsheynta mustaqbalka
- xiriiryada, dareemyada iyo shucuurada
- waxyaabaha muhiimka ah
- taloyinka ugu fiican
- is-daryeelka
- taageerida Parkinson's UK

Kooxaha is-maamulka waxaa ka shaqeeyo mutadaawiciin tababaran, oo waayo-aragnimo toosan ku leh cudurka Parkinson, waxaana la qabtaa labo, seddax ama lic usbuuc.

Si aad u hesho macluumaadka taariikhyada iyo goobaha laga qabto aagagga ama si aad meel ka dalbato fadlan u booqo **parkinsons.org.uk/selfmanagement** email u dir **selfmanagement@parkinsons.org.uk**, ama wac khadka caawinta.

XIRIIRYO WAXTAR LEH

Age UK

0800 169 6565
www.ageuk.org.uk

Age Cymru

0800 022 3444

Age NI

0808 808 7575

Age Scotland

0845 125 9732

Action on Depression (Skotland)

0131 243 2786
admin@actionondepression.org
www.actionondepression.org

The Afya Trust

Ururkaan samafalka wuxuu ka shaqeeyaa ka saaridda faa'iido darrada adeegyada xannaanada caafimaadka ay qabaan kooxaha madow iyo Aasiyaanka ah iyo jaaliyadaha kale ee laga tiro badan yahay iyo ku nool dalka England.

020 7803 1180
info@afya-trust.org
www.afya-trust.org

British Association for Counselling and Psychotherapy

01455 883 300
Telefoonka qoraalka **01455 560 606**
bacp@bacp.co.uk
www.bacp.co.uk

Carers Trust

England **0844 800 4361**
Skotland **0300 123 2008**
Wales **0292 009 0087**
info@carers.org
www.carers.org

Carers UK

advice@carersuk.org
www.carersuk.org
Khadka talinta (England,
Skotland, Wales)
0808 808 7777
(Isniin-Jimco, 10am-4pm)
Adviceline (Waqooyiga Ayrland)
028 9043 9843

Cause (Waqooyiga Ayrland)

Cause waa urur samafal goboleed oo maamulo dad aad isku mid tihiin oo Waqooyiga Ayrland ku caawiyo qoysaska, lammaanayaasha iyo saaxiibada daryeelo qof ay jecel yihiin iyo dhibaato ku qabo xagga maskaxda.

0845 603 0291
www.cause.org.uk

Talo-siinta Muwaadinka England

0844 411 1444

Wales

0844 477 2020

Fariinta qoraalka

0844 411 1445
www.citizensadvice.org.uk

Bogga internetka laga baxsho talo:

www.adviceguide.org.uk

Waqooyiga Ayrland

www.citizensadvice.co.uk

Skotland

03454 040 506
www.cas.org.uk

Depression Alliance

Urur samafal taageero dadka qabo murugo iyo qoyskooda.
0800 123 2320 (farriin kaliya)
info@depressionalliance.org
www.depressionalliance.org

Disability Action (Waqooyiga Ayrland)

Ururkaan wuxuu u shaqeeyaa si uu u hubiyo in dadka naafonimo qabo ay helaan xuquuqyadooda buuxa muwaadin ahaan, ayagoo taageraayo ka mid noqoshada, saamayn ku yeelanaayo siyaasadda dawladda iyo beddelida sida lala dhaqmo iskaashatada dadka naafonimada qaba.

028 9029 7880
Telefoonka qoraalka **028 9029 7882**
hq@disabilityaction.org
www.disabilityaction.org

Disability Living Foundation

0300 999 0004
(Isniin-Jimco, 10am-4pm)
helpline@dlf.org.uk
www.dlf.org.uk

Disabled Parents Network

07817 300103
disabledparentsnetwork.org.uk

Disability Pregnancy and Parenthood International

0800 018 4730 (Talaado, Arbaco
iyo Khamiis, 10.30am-2.3-pm)
info@dppi.org.uk
www.dppi.org.uk

Driver and Vehicle Agency (DVA) (Waqooyiga Ayrland)

0845 402 4000
(Isniin-Jimco, 9am-5pm)
028 7034 1380 (telefoonka qoraalka)
dva@doeni.gov.uk

Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA) (England, Skotland, Wales)

0300 790 6802 (khadka codsiga shatiga baabuurka) (Isniin-Jimco, 8am-7pm, Sabti 8am-2pm)

18001 0300 123 1278

(telefoonka qoraalka)

www.dvla.gov.uk

Adeegyada caafimaadka deegaanka

Ka hel ururka caafimaadka ku dhow (dalka England), Guddiga Caafimaadka (ee Skotland ama Wales) ama Ururka Caafimaadka iyo Bulshada (Waqooyiga Ayrland) buuggaaga telefoonka xaafadda ama ka eeg bogaggaan internetka:

England

www.nhs.uk

Waqooyiga Ayrland

www.hscni.net

Skotland

www.show.scot.nhs.uk

Wales

www.wales.nhs.uk

Mind

0300 123 3393

info@mind.org.uk

www.mind.org.uk

Northern Ireland Association for Mental Health

028 9032 8474

info@niamhwellbeing.org

www.niamhwellbeing.org

No Panic

Urur samafal ee dadka ku caawiyo inay ka hor yimaadaan dhibaatooyinka walaaca.

0800 138 8889

admin@nopanic.org.uk

www.nopanic.org.uk

The Outsiders

Naadi loogu talagalay dadka cidlada ah, naafonimadooda awgeeda.

Wuxuu xittaa talo siyaa dadka wel-wel ka qabo xiriirka shakshiyadeed ama galmo.

07074 990 808

info@outsiders.org.uk

www.outsiders.org.uk

Sex and Disability Helpline

07074 993527

(Isniin-Jimco, 11am-7pm)

sexdis@outsiders.org.uk

www.outsiders.org.uk

Relate

Wuxuu 400 meelood telefoon iyo internet ku baxshaa hanuuninta xiriirka iyo adeegyada taageerida.

0300 100 1234

www.relate.org.uk

Relationships Scotland

0845 119 2020

(Isniin-Jimco, 9am-5pm)

enquiries@relationships-scotland.org.uk

www.relationships-scotland.org.uk

Scottish Association
for Mental Health

0141 530 1000

enquire@samh.org.uk

www.samh.org.uk



Xiriiryadeyda

Takhtarka
Guud (GP)

Takhtarka
khabiirka

Kaaliyaha
caafimaadka
cudurka Parkinson

Shaqaalaha
macluumaadka
iyo taageerida

Daaweyaha
fisiyoterabi

Daaweeyaha
shaqada

Daaweeyaha
hadalka
iyo luqada

Xiriirka
kooxaha xaafadda
Parkinson's UK

Dawladda
hoose

Wax kale

Markuu jiro
xaalad degdeg
ah la xiriir

Su'aalo-weydiimaha calaamadaha aan xiriir la leheen dhaq-dhaqaaqa

Qiimeynta dhammaan calaamadaha cudurka Parkinson – gaar ahaan kuwa aan xiriir la leheen dhaq-dhaqaaqa – wuxuu ahaan karaa dhib. Waxaa caawinaad kuu lahaan doono inaad su'aalo-weydiimahaan buuxiso ka hor intii aadan u booqan takhtarkaaga khabiirka ama kaaliyaha caafimaad ee cudurka Parkinson si ay u qiimeyaan calaamadaha aad qabtid oo aan dhaq-dhaqaaqa xiriir la leheen.

Sax wax walba ku khuseeyo si aad u sameyso liiska mudnaanta oo ku qoran waxyaabaha aad rabtid inaad ballanka xiga kala hadasho takhtarkaaga khabiirka ama kaaliyaha caafimaad ee cudurka Parkinson.

- 1 Afka ayaa candhuuf ka tif-tifqa waqtiga maalinta.
- 2 Isbeddelka ama lumiska awooddaada wax dhedheminta ama wax urinta.
- 3 Dhibaato ku qabtid liqidda cunto ama cabitaan ama qabtid dhibaato mergasho.
- 4 Matag ama dareen lallabo.
- 5 Calool fadhi (xaarto in ka yar seddax mar usbuuciba) ama u baahan tahay inaad si xoog ah ku xaarto.
- 6 Ceshan karin xaarka.
- 7 Dareemida inaad si buuxa uu firaqaynin caloosha markaad soo xaarto ka dib.
- 8 Dareen degdeg ah inaad u baahan tahay inaad kaadiso.
- 9 Si joogto ah habeenka soo toosto si aad u kaadiso.
- 10 Qabtid xanuun aan la garan karin (oo aan sababin xaalado sida bararka kalagoosyada jirka).
- 11 Isbeddel aan la garan karin ee culayska jirka (oo uusan sababin beddelka cuntada aad cunto).
- 12 Dhibaato ku qabtid xasuuska waxyaabaha goor dhow dhacey ama hilmaamto inaad wax qabato.

- 13 Sida horey u xiiseynin waxyaabaha ka dhaco meelaha kugu heeraan ama samaynta waxyaabo.
- 14 Aad aragto ama maqasho wax aad og tahay inuusan jirin ama lagu sheegey inuusan jirin.
- 15 Dhibaato ku qabtid inaad hawl xoog ama diiradda saarto.
- 16 Dareento murugo, 'niyad hooseeya' ama 'niyad-jab'.
- 17 Dareento wel-wel, cabsi ama argagax.
- 18 Dareento inaad aad u xiiseynin galmada, ama wax badan xiiseyso galmada.
- 19 Ku dhibaatoodo galmada markaad isku daydi inaad sameyso.
- 20 Dareento dawakhsanaan, wareer ama tabar la'aan markaad istaagto adigoo jiifa ama fadhiya.
- 21 Kufto.
- 22 Dhibaato ku qabtid inaad soo jeedo waqtiyada wax-qabadka sida shaqada, baabuur-wadidda ama cunto cunidda.
- 23 Dhibaato ku qabtid seexashada habeenka ama sii hurdida habeenimada.
- 24 Qabtid riyo cad ama cabis-gelin leh.
- 25 Hadasho ama dhaqaaqdo markaad hurdayso, sida qof ka qayb-qaadaanayo riyada.
- 26 Dareen xun isku aragto lugaha waqtiga habeenka ama markaad nasaneyso, iyo dareen inaad u baahan tahay inaad dhaqaaqdo.
- 27 Bararka lugaha.
- 28 Dhidid aad u badan.
- 29 Aragga oo labalaabma.
- 30 U maleyso in waxyaabo kugu dhaco kaasoo dadka kale kuu sheego inuusan sidaas eheen.

Cudurka Parkinson iyo adiga (2014)

Haddii aad faalloyin ama taloyin ka qabtid buug-yarahaan, waxaan rabnaa inaan kaa war helno. Kani wuxuu hubin doonaa inaan bixinno adeeg aad u fiican. Waxaan aad ugu farxi doonaa haddii aad soo dhamayn kartid foomkaan iyo u soo celin kartid

**Editorial and Creative Services, Parkinson's UK,
215 Vauxhall Bridge Road, London SW1V 1EJ.**

Ama waxaad email u soo dir kartaa publications@parkinsons.org.uk.
Mahadsanid!

Fadlan sax sanduuqa ku khuseeyo...

- Waxaan qabaa cudurka Parkinson. Gormee lagugu ogaadey?
- Waxaan saaxiib/qoys/daryeele u ahay qof qabo cudurka Parkinson
- Waxaan ahay xirfadle la shaqeeya qof qabo cudurka Parkinson

Halkaad ka heshey buug-yarahaan?

Fadlan sax sanduuqa ku khuseeyo...

- GP'ga, takhtarka khabiirka ama kaaliyaha caafimaad ee cudurka Parkinson
- Shaqaalaha macluumaadka iyo taageerida
- Kooxda deegaanka ama dhacdo u sameeyey Parkinson's UK
- Annaga ayaad si toos ah naga dalbatey
- Boggeena internetka
- Wax kale

Sidee waxtar kuu lahaadey buug-yarahaan?

(1 waxtar ma lahan, 4 aad ayuu waxtar u leeyahay) 1 2 3 4

Miyuu buug-yarahaan ku siiyey macluumaad kugu caawin
karo maamulka cudurkaaga?

- Ima khuseeyo Ima caawinin In yar ayuu I caawiyey
- aad ayuu I caawiyey

Miyuu buug-yaraha yahay mid si fudud loo akhrin
karo/isticmaali karo? Haa Maya



Sii socdo bogga xigga

Waa maxay qaybta ugu waxtar leh?.....
.....
.....

Miyaad u baahneed macluumaad aan lagu qorin buug-yaraha?
.....
.....
.....

Miyaad qabtaa faallooyin kale?.....
.....
.....
.....

Haddii aad rabtid inaad xubin ka noqoto Parkinson's UK, ama aad rabtid inaad ku biirto kooxdeena dib u eegida macluumaadka (Dadka uu cudurka Parkinson saamayn ku yeeshay waxay jawaab-celin naga siiyaan iloyinka cusub ama did loo eegey), fadlan faah-faahintaada ku qor hoos iyo waan kula soo xiriiri doonnaa.

Xubinimada Dib u eegida macluumaadka

Magaca
.....

Cinwaanka
.....

Telefoonka
.....

Emailka
.....

Waa maxay asalkaaga?

Fadlan sax sanduuqa ku khuseeyo...

Aasiyaan ama Aasiyaan British Madow ama Madow British
 Shiino Isku qasan Caddaan British Caddaan kale
 Wax kale (fadlan caddey)



Waxaan u mahad-celineynaa qof walba ee ka qayb qaatey iyo dib u eegis ku sameeyey buug-yarahaan:

John Hindle, Takhtar Khabiir, Care of the Elderly, Betsi Cadwaladr University Health Board iyo Bangor University

Gina Robinson, Kaaliye Caafimaad Sare iyo Macalinka Sare ee jaamacadda Sunderland University

Claire Hewitt, Shaqaalaha Macluumaadka iyo Taageerida Parkinson's UK

Waxaan xittaa u mahad-celineynaa kooxdeena dib u eegida macluumaadka iyo dadka kale ee saamayn ku yeeshey cudurka Parkinson oo jawaab-celin ina siiyey.

Waxaan ku dadaalney inaan hubino in adeegyadeena yahay mid casri ah, aan eex lahayn iyo macluumaad sax leh. Waxaan rajeynaynaa in kani dheeraad u noqdo talo xirfadeed walba aad hesho iyo kugu caawiyo go'aan gaarid walba aad sameyn doonto. Fadlan sii wad inaad la hadasho kooxdaada xannaanada caafimaadka iyo bulshada haddii aad ka wel-welsan tahay dhinac walba ee la nololka cudurka Parkinson.

Tixraacyada buug-yarahaan waxaa laga heli karaa weerinta Microsoft Word ee **[parkinsons.org.uk/publications](https://www.parkinsons.org.uk/publications)**

[Sida loo dalbado iloyinkeena](https://www.parkinsons.org.uk/publications)

0845 121 2354

resources@parkinsons.org.uk

Ka soo baxso boggeena internetka adigoo tegaaya **[parkinsons.org.uk/publications](https://www.parkinsons.org.uk/publications)**

[Miyaad ina caawin kartaa?](https://www.parkinsons.org.uk/publications)

Parkinson's UK, waxaan si buuxa ku xirannahay deeqyada ay shakshiyaadka iyo ururyada ina siiyaan si aan ku maalgelinno hawsha aan qabanno. Waxaa jiro habab kala duwan aad nagu caawin kartid taageerida dadka qabo cudurka Parkinson. Haddii aad jeceshahay inaad ka qayb qaadato, fadlan la xiriir kooxdeena Taageerayaasha Adeegyada, ka wac **020 7932 1303** ama u booqo boggeena internetka **[parkinsons.org.uk/support](https://www.parkinsons.org.uk/support)**. Mahadsanid.

Saacad walba dalka UK qof ayaa loo sheegaa inuu qabo cudurka Parkinson. Inkastoo aan halkaan joogno qof walba ma ahan inay keligooda ka hortagaan cudurka Parkinson.

Waxaan isku keenna dadka qaba cudurka Parkinson, daryeelahooda iyo qoyskooda annagoo u mareyno shabakaddeena kooxaha deegaanka, boggeena internetka iyo khadka caawinta sirta oo bilaash ah. Kaaliyayaasha khabiirka ah, taageerayaasheena iyo shaqaaleheena waxay macluumaad iyo tababar ka baxshaan dhinac walba ee cudurka Parkinson.

Inkastoo aan nahay ururka samafalka UK ee taageero iyo cilmi-baaro cudurka Parkinson, waxaan hoggaamina raadinta daaweyn, iyo xilligaas ayaan aad u dhowaanney. Waxaan xittaa u ololeynaa beddelka dabecadaha iyo codsiga adeegyo ka fiican.

Hawsheena wuxuu si buuxa ku xiran yahay deeqyo. Inagu caawi helidda daaweyn iyo wanaajinta nolosha qof walba saamayn ku yeeshey cudurka Parkinson.

Parkinson's UK

Khadka caawinta bilaashka* iyo sir ah wac **0808 800 0303** (Isniin ilaa Jimco 9am–8pm, Sabti 10am–2pm). Turjubaan ayaa la heli karaa.

Lambarka qoraalada loo gudbiyo

18001 0808 800 0303

(telefoonka qoraalka oo kaliya)

hello@parkinsons.org.uk

parkinsons.org.uk

*Wicitaanyada waxay bilaash ka yihiin khadadka dhulka ee dalka UK iyo badanaa shirkadaha telefoonka gacanta.

Goorta uga dambeeyo ee la casriyeeyey waa Oktoobar 2014. Casriyeynta xigta waxaa la qaban doonaa Oktoobar 2017. B181

© Parkinson's UK, Oktoobar 2014. Parkinson's UK waa magaca shaqada ee Parkinson's Disease Society of the United Kingdom. Shirkad samafal ku diiwangashan England iyo Wales (258197) iyo Skotland (SC037554).

