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

Barashada gaaban ee cudurka Parkinson's

A quick introduction to Parkinson's – Somali

Cidna khasab kuma aha in uu cudurka Parkinson's keli ku helo

Haddii iminka uun lagugu sheegay cudurka Parkinson's ee gariirka jirka, ama aad garanayso qof lagu sheegay, waxaa la filayaa in aad su'aalo farabadan qabto iyo laga yaabo wax walwal ah. Halkaas ayay hay'adda Parkinson's UK kaa caawin kartaa.

Waxaan nahay hay'adda samafalka ah ee taageerada iyo cilmibaarista cudurka Parkinson's ee Ingiriiska. Waxaa naga go'an in aan daawo cudurka u helno oo aan nolosha u wanaajinno dhammaan dadka uu taabto cudurka Parkinson's. Macluumaad iyo taageero kaladuwan ayaa ku bixinnaa bartayada internetka, 365 kayaga koox xaafadeed iyo khadkayaga caawinta sirta ah ee bilaashka ah ee ay ka shaqeeyaan shaqaale khabiir ah iyo kalkaaliyeyaal caafimaad.

Dadka qaba cudurka Parkinson's way kaladuwan yihiin

Calaamadaha cudurka Parkinson's ee uu qofku leeyahay iyo xawaaraha ay xaaladda caafimaad ku socoto ayaa u kaladuwan qofba qofka ku xiga. Inkastoo aanan hadda daawo loo haynin cudurka, haddana waxaa jira daawooyin iyo daawayno kaladuwan oo lagu maamulo qaar farabadan oo ka mid ah calaamadaha cudur.

Annagu weli ma garanayno sababta ay dadku u qaadaan cudurka Parkinson's. Hase yeeshee, waxaan garanaynaa in uusan faafin oo aanay caadi ahaan qoysasku kala dhaxlin. Dadka intooda ugu badan, cudurka Parkinson's wax badan kama beddelo rajadooda nololeed.

Cudurka Parkinson's waxuu saameeyaa dad da' walba jooga

Dadka cudurka Parkinson's qaba ee Ingiriiska jooga waxaan ku qiimaynaynaa qiyaas ahaan 145,000. Waxay taasi qiyaas ahaan u dhigantaa 350kii qofba hal qaangaar ah.

Dadka xaaladda caafimaad qaba intooda ugu badan waxay yihiin 50 jir ama way ka weyn yihiin, laakiin dadka ka da' yar ayaa iyaguna qaadi kara.

Wax qabashada ayaa waqti dheeraad ah igu qaadan karta

Waxay dadku qaadaan cudurka Parkinson's maadaama ay dhinteen qaar ka mid ah unugyada neerfaha ee maskaxdooda ee soo saara kiimiko lagu magacaabo dopamine. La'aanta maaddada dopamine ayaa keenta in dadka ay aad ugu adkaato in ay xukumaan dhaqdhaqaaqa jirkooda. Mararka qaar dadku si kadis ah ayay isku 'xiri' karaan marka ay dhaqdhaqaaqayaan.

Cudurka Parkinson's waxuu weliba gariir u keeni karaa gacmaha iyo jirka dadka qaarkood. Waxay tani adkayn kartaa oo ay wareer u yeeli kartaa waxqabadyada maalin walba, sida wax cunidda, dhar xirashada ama isticmaalidda telefoonka.

Cudurka Parkinson's ma saameeyo dhaqdhaqaaqa jirka uun

Ka sokow dhaqdhaqaaqa jirka, dadka qaba cudurka Parkinson's waxay weliba la kulmi karaan calaamado kaloo cudur, sida daal, xanuun, niyadjab, walwal, dhibaatooyin xasuus iyo calool fadhi.

Waxaa kuwan badi lagu sheegaa calaamadaha cudurka ee aanan dhaqdhaqaaqa ku xirnayn waxayna saamayn weyn u keeni karaan nolol maalmeedka dadka.

Daawadayda ayaan ku socdaa

Waxaa jira daawooyin kaladuwan oo lagu maamuli karo calaamadaha cudurka. Takhtarkaaga takhasus leh ama kalkaaliyahaaga caafimaadka cudurka Parkinson's ayaa kaa caawin doona in aad hesho kuwa adiga kuugu fiican. Halka ay hal daawo qof ka caawin karto, waxaa laga yaabaa in aanay dadka kale wax u tarin. Dadka qaarkood ayaa u baahan kara qiyaas ka badan ama in daawooyin kaladuwan la iskugu daro, halka ay dadka kale uga baahan karaan in ay qaataan qiyaas ka yar laakiin marar ka farabadan.

Waqti ka dib, waxay dadku u baahan karaan in ay beddelaan daawadooda. Waxaa weliba caawin kara dabiibka dhaqdhaqaaqa jirka iyo dabiibka hadalka. Qalliinka ayaa fursad u noqon kara dadka ay calaamadahooda cudurka ka joogsatay in ay daawooyinku wax u taraan.

Igama adkaan doono

Waxaa maalinba maalinta ku xigta, iyo xataa saacadba saacadda ku xigta, is beddesha sida uu cudurka Parkinson's qofka u saameeyo. Calaamadaha cudurka ee hal maalin la arko ayaa laga yaabaa in aanay midda ku xigta wax dhibaato ah keenin.

Inkastoo ay mararka qaar adkaan karto in la maamulo cudurka Parkinson's, haddana dad farabadan oo xaaladda caafimaad qaba ayaa weli ku nool nolol firfircoon, oo lagu qanco.

Halkeen war dheeraad ah ka heli karaa?

Waxaan annagu talo ugu deeqnaa dadka Ingiriiska jooga ee aanay luqaddooda hooyo ahayn af Ingiriisiga, annagoo isticmaalna adeeg turjumaan telefoon oo lagu daboolo in ka badan 170 luqadood.

Waxaad khadka caawinta toos uga wici kartaa lambarka **0808 800 0303** waxaanad codsan kartaa turjumaan.

Xirfadleyaasha daryeelka caafimaadka ayaa weliba annaga nala soo xiriiri kara, marka aad oggolaato, waxayna qaban qaabin karaan in lataliye ka tirsan khadka caawinta iyo turjumaan ay adiga ku soo wacaan.

Si aad u dalbato nuqullada daabacan ee macluumaadkayaga, booqo **parkinsons.org.uk/orderingresources** ama wac lambarka **0300 123 3689.**

Waxaan nahay hay'adda samafalka ah ee cudurka Parkinson's ee hoggaamisa wanaajinta daryeelka, daawaynada iyo tayada nolosha.

Wadajir waxaan hore u soo durkin karnaa maalinta aanay cidina ka biqin cudurka Parkinson's.

Parkinson’s UK
215 Vauxhall Bridge Road
London SW1V 1EJ

Khadka caawinta sirta ah ee bilaashka ah **0808 800 0303** (Isniinta ilaa Jimcaha 9ka subaxnimo – 7da fiidnimo, Sabtida 10ka subaxnimo – 2da galabnimo). Turjumaan ayaa la heli karaa.
Gudbinta NGT Relay **18001 0808 800 0303** (lagu isticmaalo telefoonnada caaqilka, kumbiyuutarrada yar yar ee tablet la yiraahdo, kumbiyuutarrada PC iyo qalabka kale). Si aad macluumaad dheeraad ah u hesho, eeg **www.ngts.org.uk**

hello@parkinsons.org.uk
parkinsons.org.uk

Order code: PKL001S

Cusboonaysiintii ugu dambaysay July 2019. Waxaan macluumaadkayaga dib ugu eegnaa shan sano gudahood. Fadlan bartayada internetka ka fiiri nuskhadaha ugu cusub ee macluumaadkayaga dhammaantood.

Helplines Partnership

© Parkinson’s UK, July 2019. Parkinson’s UK waa magaca uu ku hawlgalo Mujtamaca Cudurka Parkinson's ee Ingiriiska (Parkinson’s Disease Society of the United Kingdom). Hay'ad samafal ah oo ka diiwaangashan England iyo Wales (258197) iyo Skotland (SC037554).