

TAAGEERIDDA NAFTAADA INTAAD DARYEELAYSO QOF AAD JECESHAY OO QABA XAALADO CAAFIMAADKA MASKAXDA IYO/ AMA CAQABADO CAAFIMAAD XAGGA ISTICMAALKA MAANDORIYAHA

MA TAHAY DARYEEL-BIXIYE?

Haddii aad taageerto xubin qoyska ka mid ah, lammaane, saaxiib, ama deriska oo qaba baahiyo caafimaad maskaxeed iyo isticmaalka maandooriyaha, waxaad tahay daryeele. Daryeel-siintu mararka qaarkood waxaa la dareemi karaa culaays badan. Xaashidan kheyraadka waxay kugu xiraysaa dadka kaa caawin kara inaad naftaada u hesho taageero.

HADDA MA LA KULMEYSAA QALALAASE?

Ka wac Xarunta Dhibaataada Ottawa iyo Gobolka **613-238-3311** ama **9-8-8** khadka caawinta ismiidaaminta, Faransiis iyo Ingiriisi oo la turjumo laguna heli karo 300 luqadood.

MA RABTAA INAAD QAADATO TABABAR QALALAASE SI AAD U TAAGEERTO QOF AAD JECESHAY?

Qaado **Gargaarka Koowaad ee Caafimaadka Maskaxda** si aad u barato sida loo taageero qofka aad jeceshahay marka uu jiro qalalaase: www.openingminds.org (\$)

Suivez la formation « **Premiers soins en santé mentale** » pour apprendre à soutenir un proche en situation de crise : www.openingminds.org (\$)

Tababarka Xirfadaha Faragelinta Is-dilka ee LivingWorks (ASIST) waxay ku baraysaa inaad aqoonsato marka uu qof ka fekerayo is-dilka iyo sida looga jawaabo si taxadar iyo xirfad leh. Waxaad baran doontaa sida loo bixiyo faragelin taageero ah oo aad si wadajir ah u abuurtaan qorshe badbaado si aad qofka ugu xidhaan taageerooyinka socda. Tababar ka hel Ottawa: <https://findtraining.livingworks.net/> (\$)

SIYAABAHA AAD ISU TAMARIN KARTO OO TAAGEERO KU HELI KARO

Pleo waa urur waalidku hogaamiyo oo caawiya waali-diinta haysta carruur da'doodu tahay 25 jir ee wajahaya caqabadaha caafimaadka dhimirka. Kooxaha taageerada waalidka iyo Taageerayaasha asaagga qoyska iyo sidoo kale khadka caawinta waalidka ayaa diyaar u ah taageero, hagidda, helidda agabka iyo marka aad keliya u baahan tahay qof aad la hadasho. Lagu heli karo Ingiriisi ama Faransiis. Wac 613-321-3211 ama 1-855-775-7005. www.pleo.on.ca

Badbaadayaasha Dhimirka ee Ottawa (PSO) – Barnaamijyada Taageerada Asaagga Qoyska waxay taageeraan qoyska iyo asxaabta dadka la kulma caqabadaha isticmaalka maandooriyaha. Looma baahna tixraac adeegyaduna waa bilaash. Qofka la taageero waa inuu jiraa 16 sano ama ka weyn. www.pso-ottawa.ca

Macmiilka Royal iyo Adeegga Kheyraadka Qoyska waa meel soo dhawayn ah iyo “hal-dukaan” oo loogu talagalay macaamiisha, xubnaha qoyska, iyo daryeelayaasha Xarunta Caafimaadka Dhimirka ee Macmiilka Royal Ottawa. Waxaad ka heli kartaa macluumaad ku saabsan sida loo dhex maro Royal, oo aad u gasho ilaha bulshada iyo taageerada asaagga oo ah Ingiriisi iyo Faransiis. Qolka 1113 (soo dhaweynta u dhow), 1145 Carling Avenue, Ottawa. www.theroyal.ca/thehub

Ururka Daryeel bixiyaasha Ontario (OCO) waxa uu caawiyaa daryeel bixiyayaasha Ottawa 24/7 khadka caawinta ee 1-833-416-2273 (CARE) iyo wada sheekaysiga tooska ah Isniin-Jimco 7 subaxnimo - 9 galabnimo si loo bixiyo macluumaad iyo tixraacyo. U hel xulashooyinka daryeelka, kooxaha taageerada deegaanka iyo barnaamijyo gaar ah kuwa aad daryeesho. Sidoo kale waxay siisaa 1-ka-1 taageerada asaaga ee daryeel bixiyayaasha iyo macluumaadka la xiriira beddelka go'aamiyaha iyo awoodda qareenka. Lagu heli karo Ingiriisi iyo Faransiis.

Daryeel-bixiyayaasha da'da yar Haddii aad tahay qof dhalinyaro ah oo daryeelaya qof kale, waxaad la xiriiri kartaa dhalinyarada kale ee la xaaladda ah oo aad ka heli kartaa ilo . Waxaa lagu heli karaa Ingiriisi iyo Faransiis halkan <https://youngcaregiversconnect.ca//>

Caafimaadka Ontario ee Guriga waxa ay siisaa isku-dubarid daryeel iyo taageero bukaan-socodka iyo bixiyayaasha. Wac 310-2222 (looma baahna koodhka meesha) xagga adeegyada Ottawa.

Adeegyada Nasinta ee CHEO waxay siisaa adeegyo nasin oo ka baxsan guriga qoysaska Ottawa oo daryeela carruurta ama dhalinyarada leh caqabado caafimaad oo waaweyn. Taleefanka: 613-737-2757 Khadka bilaashka ah: 1-800-565-4839.

Waan ogaa in aanan keli ahayn. Waan heli karaa kheyraad sida taageerada asxaabta oo aan kala hadli karo dareenkayga.

— K.Conibear, Daryeele

Dukumeentigan waxaa la sameeyay iyadoo lala kaashanayo daryeelayaasha iyo bixiyayaasha adeegga si looga jawaabo baahiyaha la aqoonsaday intii lagu jiray La-tashiga Golaha Hagidda. Dadka la kulma dhibaatooyinka badanaa waxay marka hore wacaan daryeelayaasha. Iyada oo qayb ka ah Istaraatiijiyaddeenna magaalada oo dhan, waxaan ka shaqeyneynaa sidii aan u taageeri lahayn asxaabta iyo qoysaska taageera kuwa kale.

Ce document est disponible en français.

This document is also available in English.

هذه الوثيقة متاحة باللغة العربية أيضاً. يرجى الاتصال بـ 1-800-565-4839 للحصول على مزيد من المعلومات.

TAAGEERADA MAALIYADDA IYO SHARCIGA

Caymiska Shaqada (EI) wuxuu leeyahay faa'iido daryeel bixiye oo la heli karo oo laga yaabo inay kuu shaqeyso. Tag <https://www.canada.ca/en/services/benefits/ei/caregiving.html> wixii macluumaad dheeri ah.

Cashuur Celinta Naafada (DTC) Adiga ama qofka aad jeceshahay waxaa laga yaabaa inaad u qalanto DTC taasoo ah deyn aan la soo celin karin taasoo hoos u dhigaysa canshuurta dakhliga qofka naafada ah ama qoysaskooda. Faahfaahin dheeraad ah ka eeg shabakada Ururada Daryeel bixiyaasha Ontaariyo: www.ontariocaregiver.ca

Tillaabooyinka Caddaaladda: Hagahaaga Sharciga ee Ontario waa shabakad ku xidha daryeel bixiyayaasha dhawr agab oo ku saabsan gargaarka sharciga, dardaarannada, awoodaha qareenka, iyo mawduucyo kale oo sharci ah: <https://stepstojustice.ca/legal-topic/health-and-disability/substitute-decision-making/services/>

Miyaadan helin kheyraadka aad raadineyso? Wac 2-1-1 wixii caawimo ah.



Ottawa Guiding Council for Mental Health and Addictions

