ئه گه ر کێشه ی ته رکیز کردنت هه بوو،
خه وی ترسناك وناخۆشت بیني،
دڵته نگ وپه رێشان بیت و ترست لێ نیشتبێت...

زانیاری بۆ ئه و په ناهه ندانەی ڕەوانه ی

خزمه تگوزاری ته ندروستي ده رووني کراون

کوردی (سۆراني) هـوڵەندی

پێویست ناکات شه رم بکه یت ئه گه ر پێویستیت به یارمه تي خزمه تگوزاري ته ندروستي ده روونی هه بێت

زۆرکه س شه رم ده که ن ئه گەر ڕەوانه ی به شي خزمەتگوزاری ته ندروستي ده روونی بکرین (Geestelijke Gezondheidszorg, GGZ) و ده ترسن که خه ڵکاني تر بیربکه نه وه که شێتن، به لام له راستیدا وەرگرتني یارمه تي لەم به شي خزمه تگوزاریه ئەوه ناگه یه نێت که تۆ شێتیت. تۆ پیویستیت به م یارمه تیانه هه یه ، ئه گینا به په چێوانه وه کێشه کانت هه ر ده مێننه وه .

ئه گه ر ئازاری سکت هه بێت به هوی ریخوڵه کوێرەوه، ئه وا پزیشکي ماڵ (huisarts) ڕه وانه ی نه خۆشخانه ت ده کات. بۆ ئه م کێشانه ش به شي خزمه تگوزاری ته ندروستي ده روونی گونجاوترین یارمه تیت پێشکه ش ده کات.

ئه م سکالاَ و کێشانه له چی یه وه دروست ده بن ؟

له وانه یه کێشه کانت چه ند هۆیه کیان هه بێت، بۆنموونه : ڕه نگه په یوندیداربن به باری ژیانته وه له هوڵه ندا، چاوه رانکردني ئه نجامي پەنابەرییەتي

ترست لێ ده نیشێنێت، له وانه شه گوزه رانیشت هه روا ئاسان نه بێت، ئه گه ر له سه نته ری په نابه ران (AZC) بژیت بێگومان ئه وه نده کار نابێت بیکه یت، وزۆربه ی کاتیش ده بێت به پاره یه کی که م گوزه ران بکه یت. ئه گه ر پسوڵه ی مانه وه شت هه بێت هه ر زه حمه ته کار بدۆزیته وه ، له هوڵه نداش دووریت له خێزان ودۆسته کانت که یارمه تیت بده ن.

له وانه یه کێشه کانت په یوه ندیان به ڕووداوه ناخۆشه کاني ژيانته وه هه بێت، زۆربه ی په نابه ران تووشي زوڵم وناخۆشي بوون له ژیانیاندا، وه ك ئه شکه نجه ، ته عه دا وگرتن وه چه وساندنه وه ی سیاسي، یا به هوی ئه م رووداوانه وه که س وکار ودۆستانت له ده ست دابێت.

هه روه ها هۆکاره ی خودی و جه سته یي له کێشه کاندا رۆڵی خۆیان هه یه ، چه ند سکالاَ وکێشه هه یه که له چه ند خێزانێکدا زیاتر سه رهه ڵده ده ن وه ك له خێزانه کاني تردا. وه هه ندێك که سیش هه ن له سروشتي خۆیاندا گه ش بینترن له یه کێکي تر.

جاری واش هه یه که کێشه کان کاتێ سه ر هه ڵده ده ن که پسوله ی مانه وه مسوگه ر ده بێت وبارودۆخي خاوه نه که ی ئارامتر ده بێت.

بـوچـی ڕه وانه
یان کردۆیت؟

تۆ به دوای یارمه تیدا گه راویت له به ر ئه وه ی
سکالاۤت هه بوه و له ژیاني رۆژانه دا زۆر ئازار دراویت،
له وانه یه زۆرجار بترسیت، به هه موو ده نگێك
ڕابلچكێیت یا باوه رت به كه س نه بێت. یا سكالاۤی جه
سته يي و ئه ندامه كاني له شت هه یه وپزیشك نه یتوانیوه
هوكه ی بدۆزێته وه ، یاخود كێشه ی زۆرت هه یه له گه ل
بێخه وی وبینیني خه وی ترسناك وناخۆش. یان زۆر
بێئۆقره ییت و خێرا توه ڕ ده بیت، یا له وانه یه هه ست
به دڵته نگی وپه رێشاني بكه یت، یان ئاره زووت له
هیچ شتێك نه ماوه ، ته نانه تیش له وانه یه بیربكه یته وه
كه باشترده بوو ئه گه ر بمردیتایه . تۆیان له به ر ئه م
سكالاۤیانه ڕه وانه كردوه بۆ ده زگایه كي تایبه ت به
خزمه تگووزاری ته ندروستي ده رووني
(Geestelijke Gezondheidszorg, GGZ) كه
(Riagg) یشي پێده ڵێن.
پسپورێكي شاره زای ئه م ده زگایه یارمه تیت ده دا
له چاره كردني ئه م سكالاۤیانه ، ئه م پسپوره، یا
كارمه ندێكي كۆمه لاۤیه تي ده رووني یه ، یاخود
پسپوری ده رووني یان پزیشكي ده رووني یه .

ئه م نامیلكه یه زانیاری تێدایه له سه ر كێشه كاني
ته ندروسیت وئه م كێشانه به چیه وه په یوه ندیدارن،
نامیلكه كه ش باسي ئه و یارمه تیه ی كه ده كرێت
پێشكه شت بكرێت ده كات، وچۆن خودی خۆت
ده توانیت كیشه كان كه متربكه یته وه . له هه مان
كاتیشدا زانیاریه كاني ئه م نامیلكه یه گرنگن بۆ
ئه و كه سانه ی كه له ده ورتن و له گه ڵتا ده ژین.

یارمه تي خزمه تگوزاری نه تدروستي ده روونی چی سوودێكي بۆتۆ هه یه؟

ده شێت له رێگای ڕه ای یارمه تیه كانه وه كێشه كانت
كه م ببنه وه ، بۆنموونه : له وانه یه باشتر بخه ویت یا
كه متر تووشي خه وی ناخۆش بیت وبه م شێوه یه ش
هه ست به هێمنیه كي زیاتر بكه یت، له وانه یه
یارمه تیه كان كاریگه ریه كي تریشي هه بێت ئه ویش
له ژیاندا دڵت خۆشتر بێت وباشتر بتوانیت
به ره نگاری بارودۆخه كاني ژیانت ببیته وه .

گۆشە گیری (کەئابە) چیە؟

ئەو کەسەی تووشي گۆشە گیری (depressie) بووە بۆ ماوەیەکي دریژ هەست بە دڵتەنگی وغە مباری وبێهودە یي لە ژیانیدا دەکات، ئەم جورە کەسانە ئەم هەستانەیان دە ردە بڕن بە ووشە ی وەك: " هێزم تیا نەماوە" یا " ڕۆحم مردووە". کە سێکي وا هیچ خۆشي نابینێت لەو کارانەی کە لە ڕابوردوودا بە کەیف خۆشیشە وە دە یکرد، بۆ نموونە: کە سێك کە جاران بە ئارەزوویەکي زۆرەوە سەرداني خە ڵکي دەکرد، یا یاری تۆپي دەکرد، ئێستا هیچ ئارەزووی ئەوانەی نەماوە. زۆر گرانە ئەو دڵتە نگیە لەخویەوە فەرامۆش بێت، چونکە وزە ی پێویست نیە بۆ ئەو فە رامۆشیە، جاری وا هەیە ئەو کەسانە بۆ فەرامۆشکردني دڵتە نگیە کە یان زۆر جگە رە دە کێشن یاخود مەی دەخۆنەوە بی ئەوەی هیچ سوودێکیان هەبێت.

کام سکاڵا پەیوە ندارە بە گۆشەگیرییە وە ؟

ئەو نیشانانەی کە زۆربەی کات لە گۆشەگیری (depressie) دا دەردەکەون ئەمانەن:

- دڵتە نگی وغە مگیني بۆ ماوە یە کی دریژ
- نەبووني ئارەزوو (چیژ) لە کاری ئاسایي ڕۆژانە وەك خۆشتن وجل لەبەرکردن
- هەستکردن بە گوناهباری وتاوان
- بێخە وی یا بە پچیە وانە وە زۆر نووستن
- هە میشە هەستکردن بە ماندوویي وهیلاکي
- نەماني تەرکیزکردن ولەبیرچووني زۆربەی شتەکان
- کێشە ی جەستەیي، وەك ئازاری ماسولکە، سە رئیشە، ئازاری پشت وسك
- قە بزبوون
- نەماني هیچ شە هیە یەك بۆ خواردن یا بە پێچە وانە وە زۆر خواردن
- نەماني باوەڕ بە خۆکردن وخۆ بە هیچ نە زانین
- بە بەردەوامي بوڵە بوڵکردن
- نەماني ئارەزووی سێکسي
- زۆر جگە رە کێشان یا خواردنەوە یا بە کارهێناني کەرەسەکاني ئیدمان بوون
- بیرکردنەوە لەوەی کە مردن چارەیەکە بۆ کێشەکان.

چی چاوه روان ده که یت که چویت بۆ لای خزمه تگوزاری ته ندروستي ده روونی

پاش ئه وه ی خۆت لایان تۆمار ده که یت، کارمه ندێکیان دانیشتنێکت له گه ل ده کات بۆ ناسيني یه کتری، ئه م کارمه نده پرسیار سه باره ت به کێشه کانت، مێژوویه کي ژیانت وبارودۆخي خێزانه که ت ئاراسته ده کات.مه به ستیان له م پرسیارانه ئه وه یه تا باشتر له کێشه کانت تێبگه ن، ئه گه ر نه ته وێت پرسیارێك وه لام بده یته وه باشتره پێیان بلێیت.
دوای ناسین، مکارمه نده که ده ست نیشاني (diagnose) کێشه که ت ده کات وئه مه ش پێویسته بۆ دیاریکردني چاره که ی (behandeling) هه رچۆن پزیشکێکي پسپۆر له نه خۆشخانه باش فه حسێکي ته واوی که سێك که ئازاری سکي هه یه ده توانێت بلێت که هوکه ی ریخوڵه کوێره یه وئه وکاته ش ده زانێت که نه شته رگه ری پێویسته بکریت بۆ چاره کردني نه خۆشیه که .
چه ند بارودۆخێك هه ن که ده ست نیشان ده کر ێن (ته شخیس)، وه کو" گۆشه گیری " ,(depressie) " گۆرانکاری گرژی ودلّته نگی دوای نسکۆ (سه دمه) "به زماني هوڵه ندی پیی ده ڵێن: (Posttraumatische Stressstoornis, PTSS)، له م نامیله که یه دا به کورتي باسیان لێده که ین. هۆ ڵه ندیه کانیش ئه م جوره کێشانه یان هه یه. چه ند بارودۆخێکي تریش هه ن که ده‌ست نیشان ده‌کرێن، بۆنموونه " خه‌یاڵ کردن وگومانکردن" (psychose) و "شیزۆفرینا " (schizofrenie) که له‌م نامیلکه‌یه‌دا باسیان لێ ناکه‌ین.

کێشه کاني سوزی

سوزی ته‌مه‌ني (17) ساڵه، که دوازده ساڵ بوو له‌گه‌ل دایك وباوکي له عیراقه وه هه‌ڵهاتوون بۆ هوڵه‌ندا. له‌و کاته‌وه خێزانه‌که له سه‌نته‌ری په‌نابه‌ره‌کان ده‌ژیت. له سه‌ره‌تادا سوزی دڵخۆش بوو به‌وه‌ی که گه‌یشتۆته ولاتێکي ئارام، به‌لام دوای دوو ساڵ، که دیارنه‌بوو ئایا رێگا ده‌دریت به خێزانه‌که له هوڵه‌ند بمێنێته وه، کێشه‌کاني سوزی به‌ره به‌ره زیاد ده‌بوون. تا ده‌هات سوزی که‌متر ناني ده‌خوارد وزۆرتر له پێخه في نووستن ده‌مایه‌وه ونه‌ی ده‌ویست چی تر بچێت بۆ قوتابخانه به پێچه وانه ی ئه‌وه‌ی که له سه‌ره‌تادا خوێندکارێکي گورج وگۆل وبه‌جۆش بوو، جار هه‌بوو سوزی له‌خویه‌وه ده‌ستي به گریان ده‌کرت.

نیشانەکاني گۆرانکاری دڵ تووندی وگرژی دوای نسکۆ (posttraumatische stressstoornis, PTSS) چين؟

زۆربەی سکاڵا و کێشە کاني ئەم بارودۆخە ئەمانەن:

- ترسیکي ئێجگار زۆر، بەخێرایي و بەتوندی داچڵە کاندن
- بینیني خەوی ترسناك وناخۆش بەبەردەوام وخراپ نووستن
- زیندووبونەوەی کوتوپری رووداوە ناخۆش ودڵتەزینە کان لە بیری ئەو کەسەدا
- خۆلادان لە بیرکردنەوە وبارودۆخ ووینە (وەك لە تەلەفەزیۆن) کە رووداوەکان بەبیر دە هێننەوە
- کەمي باوەر بە خۆ ودەورووپشت
- هەستکردن بە نائارامیە کي زۆر
- نەماني تە رکیزکردن وبیرچوونەوە
- هەستکردن بەوەی کە خودی خوی بووني نیە
- تورە بوون وبی تەحەمولی
- بە بیرنە هاتنەوەی هیچ شتێك لە رووداوە ترسناك ودڵتە زینە کە
- کێشە ی بە دە ني، وەك ئازاری ماسولکە، سە رئێشە، ئازاری پشت وسك

ئەوەی گرنگە کە بیزانیت

ئەگەر هە ندیك لە و کێشە وسکاڵایانەت باس کراون ناسیتەوە، ئەوە ناگە یە نی کە گۆشە گیری یا دڵ تووندی وگرژی پاش نسکۆت هەیە، چونکە زۆر لەم سکاڵایانەش بە شێکن لە کێشە ی تەندروستي تر.

زور جار ئەو نیشانانەی کە نیشانەن بۆ گە ئایە یا سکاڵاکاني پاش نسکۆ بەیەکەوە دەردەکەون، بۆ نموونە کە سیك کە باش نانوێت لەبەر ئەوەی هەموو شە وێك خەوی ترسناك وناخۆش دە بینێت دە شێت هەست بە دڵتەنگی بکات، بەهوی کەم خە ویە کە ئەو کەسە هەست بە لاوازی دەکات.

کارمەندی یارمەتیدان لەگەڵتا ئەوە دیاری دەکات چی لە ئارادایە.

سکالاۤکاني سەفين

تەمەني سەفين (28) ساڵە، بەر لە دوو ساڵ لە عێراقە وە هە ڵهاتوە بۆ هـوڵەندا، لە عـێراق سەربازی هەڵاتوو بوو. زۆر جار بينيويەتي کە خە ڵـکيان کوشتوە. پـێش ڕاکردني سێ مانگ خـوی شاردبوە وە. لە هـوڵەند زۆر جار ڕووداوەکاني ڕابوردوو ديـنە وە يادی وخەويان پـێوە دە بينـێت و بە هاوارکردن بـێدار دە بێتە وە.

هە نديك جار بە رۆژی نيوە ڕۆ و لە ڕێـکا ڕووداوەکان وەك فليمـێك ديـنە وە بەر چـاوی. سەفين لە نزمترين دە نـگ ڕائە چلە کێت و بەردەوام بيردەکاتەوە کە خە ڵـك دوای دەکەون يا سيخوری بەسەردا دەکەن. ئەم ترسە سەفيني زۆر هيلاك کردوە وبـويە دە چـێت بـۆ لای پزيشکي ماڵ وداوای يارمەتي پسپـۆريـکي دەرووني دەکات، بـويە سەفين دە ڵـێت:

ئەگينا شێت دەبم"، پزيشکي ماڵ ڕە وانە ی دەکات بـۆ نزيکترين دەزگـا بـۆ خزمە تـگـوزاری تەندروستي دەرووني، لای ئەم خزمە تـگـوزاريە سەفين بـۆ يەکەم جارغيرەت دە کات باسي رووداوە ناخـۆشە کاني ژياني بکات، حـە بی خەو بە سەفين دەدەن تا بتوانـێت باشتر خەوی ليێ بکە وێـت.

گۆرانکاری دڵ توونـدی و گـرژی

(posttraumatische stressstoornis, PTSS)

لەچـيە وە دروست دەبن؟

کێشە کاني وەك خەوبينيني ترسناك وناخـۆش، داچڵە کاندن لە هەر جـورە دە نـگـێك، وتورە بونـيکي زۆر دروست دەبن لای ئەو کەسانەی کە ڕووداوی زۆر پر مەترسي وناخـۆشيان بەسەر هاتوە، جار هەيە ئەم ڕووداوانە بەسەر گـروپـێك لە خە ڵکدا هاتوە، بـۆ نموونە لەکاتي بومە لە رزە دا، شە ر و يا ڕوداوی هاتوچـوی گـە ورەی ڕێـگـاوبان، لە وانە شە کاريـگـە ری ڕووداوەکە خودی يەك کەس بـگـريتە وە وەك لە کاتي بە کارهـيناني توندرەوی سـێکسي وڕووداوی تر وەك بەدواکەوتني سياسي وئەشکە نجە دان.

زۆربەی جار ڕووداوەکە بـی ئەوەی چـاوەڕوان بکريـێت وکوتوپڕ ڕوودەدات وئەو کەسەی ئەمەی بەسەردا ديـت ترسـێکي گـە ورە ی لـێ دە نيشـێت، وهەست بە بـێ دەسەلاۤتي دەکات، لەبەر ئەوە ئەو کەسە باوەری بە ژيان وخودی خـوی ودەوروپشتي نامـێنـێت. ئەگەر ئەم کەسە پاش ئەو ڕووداوە لە بارێـکي سەخت ومە يـنـە تی دا بمـينيتە وە، ئەوا باوەربوونيشي بـۆ دروست نابـێتە وە، بـۆ نموونە کە سيـك کە بەهـوی پرۆسە ی پە نابە رييـە وە دە ترسـێت.

خۆت چی دەتوانیت بکەیت بـو سکاڵاکانت؟

دەتوانیت کـۆمە ڵێك شت بکەیت بـۆ کەم کردنەوەی کێـشه وسکاڵاکانت. لەوانەیه ماوە یه ك بێت چاوەڕوان بیت تا دە گە یتە کارمەندی یارمەتیدان، لەخوارەوە چە ند خاڵێك دەستنیشان کراون کە دەتوانیت بەکاریان بهێنیت :

- هەوڵ بدە سیستەمي رۆژانەت ڕابگـریت، بـۆ نموونه لە کاتي خـۆیدا لەخەو هە ڵسیت
- قسـەبکە لەگەڵ خێـزان ودۆستەکانت سەبارەت بە سکاڵاکانت چونکە ئەمە قورسایي سەرشانت کەم دەکاتەوە
- بنووسە لەسەر ئەوەی هەستي پی دەکەیت و بشنووسە لەسەر ڕووداوەکاني ژیانت وئەو شتانەی بایەخي پی دەدەیت، ئەمە یارمەتیت دە دات مە وزوعانە تر سەیری کێشە کانت بکە یت.
- بگـە ری بەدوای پە یوە ندیدا لەگەڵ ئەو کەسانەی باریان وەك تـویە، چـونکە ئەوان باشتر لە تـۆ دە گـە ن، هەروەها پە یوە ندیش بکە بە ریکخراویکي خە ڵکي ولاتە کە ت.
- بگـە ری بەدوای خـۆ سەرقاڵ کردن وخاوکردنەوەی باری غە مگـیني ودڵ توندی، بـۆ نموونە پایسکیل لـێخورە، پیاسە بکە یا وەرزش بکە.
- هەوڵ بدە کە مەشغول بیت، بـۆ نموونە کـۆرسـێك بخوێـنە، بـۆئەم مەبەستەش دەتوانیت زانیاریت دەست کە وێت لای کارمە ندیکي سە نتە ری پە نابە ران یا لە کتێـبخانە ی گـشتي شوینە کە ت
- ئەگەر باوەرت بە ئایین هەیە بگـە ڕێ بەدوای یارمەتي لەو باوەرەدا، بـۆ نموونە قسـە بکە لەگەڵ پیاوێـکی ئایینیي دا.

یارمەتي لە خە ڵکاني چـواردە ورت، گـرنگـە

کە کێشەت هەبوو، ئەو کەسانەی متمانەیان پی دەکەیت، دەتوانن زۆر یارمەتیت بدە ن. باسکردني کێـشە کانت لەگەڵ ئەو خە ڵکە ئارامییت پیٚ دە بە خشـیت و ڕونیش دە بیتە وە بـۆت کە تۆ تەنیا نیت لە بە دە نگـاریونە کێـشە کانت وە.

پاراستني نهـێنیە کان کارمە ندی یارمەتي لەسەر شانییـە تی کە نهـێنیەکانت بپاریـزیت، کارمەندەکە بـوی هەیە تەنها بە رە زامانـدی خـۆت زانیاریەکاني لەسەر تـۆ بدات بە خە ڵکي تر. بـۆشي نیە بـیٚ ڕەزامەندی تـۆ زانیاریەکان بدات بە ئەندامانی خـێزانە کە ت.

زانیاریەکاني سەبارەت بەتـۆ لە فایلـێکدا هە ڵـدە گـیرێـن وتەنها کارمەندەکە بـوی هەیە سەیری بکات، خـۆشت پاش داواکردن دەتوانیت سەیری بکەیت. ئەم فایلـە پاش ماوەیەك لەناو دە بریت.

وە رگـێڕان ئەگـە ر زماني هـوڵەندیەکەت وەك پێـویست نەبوو، کارمەندی یارمەتیدان دە توانـێت وەرگـێڕیك پەیدابکات کە لە دانیشتنـە کاندا ئامادە ببێـت یا بە تەلەفـۆن تەرجومە دەکات، ئەم وە رگـێرە ش دە بێـت نهـێنیەکان بپـارێزێت.

چۆن کارمه ندێکي یارمەتي ده توانـێت یارمەتیت بدات؟

پاش یەکەم دانیشتني یەکترناسین ئاموژگاریت دەکەن سەبارەت بە چارەکردنەکە، ئەم چاره یه ش به پێـی کێشه کان وبارودۆخت ده گۆرێت. به شێکی گرنگی چارەکردنەکە پێك هاتووه له قسەکردن له نیۆان خۆت وکارمه نی یارمەتیدان لەسەر کێشه کان وبار و ڕووداوەکاني ژیانت. ده شکرێت، پاش راوێژکردن، هاوسەرەکەت، ئه نداميٚکي خێزانه که ت یا خزمێکت له م پرۆسه یه دا به شداربێت. لێدوان وقسه کردنه کان یارمەتیت دەدەن له بیرچوونەوەی رووداوەکاني ژیانت.

پزیشکێك یا پزیشکي دەروونی دەرمانت بۆ ده نوسێت بۆ کەمکردنەوەی کێشه خەست وئالۆزه کانت، وەك دەرمان بۆ ئەوەی باشتر بنویت یا کەمتر هەست به دڵته نگی یا مەترسي بکەیت.

جار هەیه کارمه ندی یارمەتیدان بایه خێکي تایبەت دەدات به کێشه به ده نیه کانت (ئازار) وبه هەستەکانت، بۆ نموونه مەشقي خاوبونەوەی گرژی لەشت پی دەکات. بۆ ئەو چارەکردنانەی که تەنها خودی خۆتي پێویسته ئەوا به تەنیا دەچیت بۆلای کارمەندی یارمەتیدان، وجاری تریش لەگەڵ ئەنداماني خیزانه که ت ده چن بۆ دانیشتنه کانی قسەکردن ولێدوان. هه ندێك شێوه ی چارەکردنیش هەیه که لەگەل گروپێك دا به رێوه ده چێت.

جاری تر هەیه که مەشق وئەرکت پی ده سپێردریت بۆئەوەی له ماڵه وه ئەنجامیان بدەیت. بۆنموونه: شتێك بنوسیت لەسەر ژیانت یا مه شقه کاني خاوبوونەوەبکەیت. بۆ کەمکردنەوەی کێشه کانت گرنگه که چارەکردنەکە تەواوکەیت.

سکالاٚکان: ئەگە ر سکالاٚت هە بێت لەسەر یە کیك لە شێوە کاني مامەڵەکردن ڵەگە تا، دەتوانیت ئەم سکالاٚیە توٚماربکەیت، هەر یەکیك لە دەزگاکاني خزمە تگوزاری تەندروستي سیستە مێکي هەیە بوٚ ئەم جورە سکالاٚیانە.

خە رجییە کان: بە شي خەرجي نەخوٚشي داواکەراني پە نابە ری، خەرجي یارمە تیە کاني داواکەراني پەنابەری دەدات. پەنابەرەکان بوٚ ئەم خە رجیانە بیمە کراون لای بیمە کە راني نەخوٚشي

زانیاری زیاترت دەست دە کە ویٚت لە:

کتیٚبخانەی گشتي هەر شارەوانیەك

ناميلکەکان

- لەکوی یارمەتي دە دریٚیت بوٚ کیٚشە کانت؟– زانیاری بوٚ پەنابەران لەسەر خزمە تگوزاری تەندروستي دەرووني بە رِیٚگای .(www.pharos.nl)
- کیٚشە کاني دلٚ توندی وگرژی وچی دەتوانیت سەبارەتیان بکەیت – زانیاری بوٚ پەنابەران لەسەر خزمە تگوزاری تەندروستي دەرووني بە رِیٚگای .(www.pharos.nl)
- ئەلکهول، توتن، مادە بیٚهوٚشکە رە کان ودەرمان لە هوڵەندا _ بوٚ داواکەراني پەنابەری وپە ناهە ندە کان (بە زمانەکاني سرب وکرواتي، عەرەبي، فارسي، ئینگلیزی و فە رە نسي. بلاٚوکراوە ی NIGZ وبە رِیٚگای (www.nigz.nl

ماڵپە رە کاني تەندروستي لە ئینتە رنێت:

www.stichtingpandora.nl

www.benjijsterkerdandrank.nl

www.drugsweb.nl

www.roken.nl

www.multilingual-health-education.net

کولوٚفوٚن (زانیاریە سە رە کیە کان وهە ڵسورینە ران وسە رچاوە کان)
ئەم نامیلکەیە بە یارمەتي سندوقي ئەورووپي بوٚ پەنابەران (Europees Vluchtelingen Fonds – EVF) و بیمە کەراني خزمەگوزاری VGZ داریٚژراوە ولەلایەن سیستە مي خەرجي نەخوٚشي داواکەراني پە نابە ری Ziektekostenregeling Asielzoekers (ZRA) وە ئەنجام دراوە بە یەکەوە کارکردن لەگەڵ GGZ Nederland, Altrecht, LHV وگروپي MO و ,NIGZ MOA و .VON ئەم نامیلکەیە لە روٚشنایي ئەو لی دوانانە ی لەگەڵ پە ناهە ندە کاندا کراوە سازکراوە.
سەنتەری ناسیني پە ناهە ندە وتە ندروستي
© 2004 Pharos – Kenniscentrum Vluchtelingen en gezondheid
ئە م نامیلکە یە بەم زمانانە دەست دە کە ویت: پاشتو، داری، فارسي، کوردی سوٚراني، عە رە بي، سربي وکرواتي وسوٚمالي ودەتوانیت لای Pharos داوای بکەیت.
ناوەروٚکي نامبلکە کان لە سە ر ماڵپەری Pharos هەن www.pharos.nl (بە زمانەکاني ئینگلیزی وفەرەنسیش)
دارشتن وشیٚوەدانان لەلایەن: Studio Casper Klaasse, Amsterdam