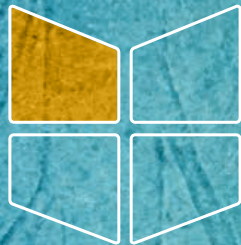
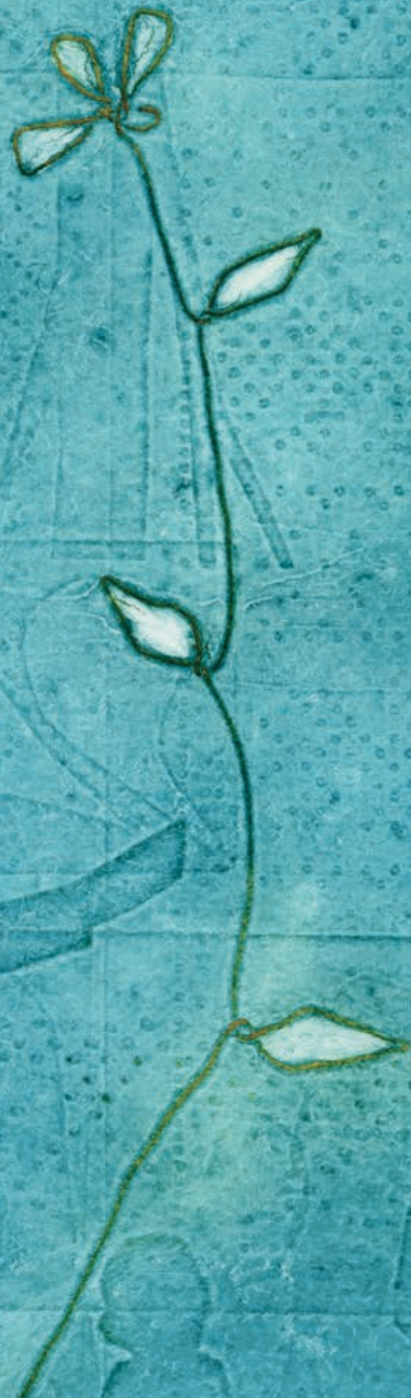


Kurmancî
kurdîska kurmanjî



*Ji bo
we nasên
nêzîk*



Pêşgotin

Berpeyvên vê pirtûka zanyariyê, nasên nêzîk ên kesên nexwaş, ku ber bi dawiya jiyana xwe ve diçin, hal ku lênihêrîna dawiya-jiyanê ango lênihêrîna paliyatîfê wergirtine. Bi awayekî kurt û berhevkerî, ew tiştên ku di heyama dawîn a jiyane de li ser laş diqewimin, vedibêje, û di heman demê de, çi piştgiriya ku hûn dikarin û mafê we heye ku hûn weke naseke/î nexwaşa/ê nêzî xwe bistînin, diyar dike.

Lênihêrîna paliyatîfê ji bo wan nexwaşan e ku êdî çareyek ji bo nexwaşiya wan nayê dîtin û hebûna nexwaşiyê di demeke zêzîk an dûr de, dê bibe sebeba mirina wan.

Bêjeya "paliyatîfê" bi giştî têkiliya wê bi sivikkirina êş û jana nexwêş re heye û koka wê bêjeyê vedigere peyva Latîn a ku tê wateya palto, ev têkilî bi du awayan dikare bê şêrovekirin; di rewşa nexweşiyêke bê derman de, her çi qasî jî jiholêrîna wê nexwaşiyê derîmkan be, lê dîsa jî meriv dikare nîşaneyên nexweşiyê sivik bike, ango "wan biniximîne" hema wekî ku meriv palto yan ebayekî biavêje ser. Têkiliya din a wateyî, wêneyê paltoyekî germ dixê bîra mirov, ku meriv dikare bi wê nexwaş biniximîne. Her du têkiliyên binavkerî jî li gorî pîvan û karên lênihêrîna paliyatîfê û armanca lênihêrîna bi vî rengî re guncav in.

Tevî ku başbûn ne mumkin be jî; lê belê, li gorî tecrubeya şexsê min weke bijîşk di warê lênihêrîna poliyatîfê de, dide xuyakirin ku meriv dikare gellek tiştan hem ji bo nexwaş û hem jî ji bo nasyarên nêzîk ên nexwaş pêk bîne da ku hûn bi hebûna wê rewşê, çêtirîn sûdê jê werbigirin. Lênihêrîna poliyatîfê, ji bo afirandina "cihekî" ye ku tê de nexwaş bikaribe bi li ser qedir û rûmeta xwe jiyana bike, û di heman demê de nîşaneyên nexwaşiya wî an wê bêne sivikkirin, heta wextê barkirina wî ji wê cîhanê bigihêje.

Bajarê Uppsala'yê, 2017 January

Johan Sundelöf, bijîşk,
Birêveberê bernameyê, Betaniastiftelsen



Dema ku jîyan bi dawî dibe, çi tê serê laş?

Pirranî caran, mirin bûyereke aram û ne dramatîk e, dibe ku hûn weke nasên nêzik ên kesên nexweş, meraq bikin bê ka gelo demên dawîn ên jîyanê ê çawa bin. Xala ku bikaribe heta radeyekê fikira we asûde bike, zanîna vê mijarê ye ku pirranî caran mirin, ji bo kesê ku li ber mirinê ye, aram û ne dramatîk e. Bi îhtimaleke zêde, di bareya kesê ku li ber mirinê ye, hûn wiha xeyal dikin; heta asteke demî ya diyarkirî meriv dikare pêşî ji nîşaneyên nexweşiyê bigire û ji wê astê şûn ve her tişt ji destê mirov derdikeve. Lê belê wiha nîne. Dibe ku hin caran, nexweşî nîşaneyên tund ji xwe nîşan bide ku pêşgirtina wê jî dijar be, lê belê bi pirranî meriv dikare nîşaneyên sivik bike û bigihîne wê astê ku nexweş êşê nekişîne, li şûna wê bi awayekî hîsa aramiya derûnî tecrube bike.

Westiyên

Her ku mirin nêz dibe, taqet û şiyana kesê nexweş jî kêmtir dibe, û meraq û hezkirina hember her tiştên ku li derobera wî hene, ew jî dest dide, û zêde radikeve û heta zêde kûr diçe nava qalibê xwe, îhtimalkê heye ku hin caran gêjbûn û tevliheviyê jî tecrube bike û paşê jî ji holê rabe.

Nîşaneyên destpêkê ên mirina di demeke nêz de:

- Kêmkirina hezkirinê/kêmkirina hişyariyê ya li hember bûyerên li hawirdor, û her wiha hin bêtir çûyîna nava qalibê xwe.
- Westiyana ku bi bêhnvedanê jî kêmtir nabe.
- Nebûna hesta birçîbûn û tîbûnê.

Nîşaneyên derenghiştî yên mirina di demeke nêz de

- Kêmkirin an sekinandina çêkirina mîzê.
- Kêmkirina asta hişyariyê an jî jixweveçûyîna nexweş.
- Bêhnkişana ne kûr û bêserûber, hin caran jî bêhnçikîn jî heye.
- Xîze xîza qefesê.
- Dest û piyên sar û şînbûyî.
- Îhtimalkê çêbûna tevliheviyên derûnî û bêaramiyê.

Nebûna hesta birçîbûn û tîbûnê

Di demên dawîn ên jiyane de, birçîbûn û tîbûn jî dikevine bin bandorê. Pîrraniya caran tê xeyalkirin ku lêgirankirina halê kesê nexweş, tê wê wateyê ku ew ji ber birçîbûna zêde li ber mirinê ye, lê di rastiyê de ev yek berevajî ye. Mirina kesê nexweş ji ber vexwarin û venexwarina wî nîne, dibe ew ji ber ku dema mirina wî ye loma nikare nanî bixwe û tiştên avkî vexwe.

Kesê ku tûşî nexweşiyê bêderman û zêdeker tê, di dawiyê de dikeve wê rewşê ku êdî laş nikare mevadên an tiştên biquwet ên bi destketî cezb bike û bikişîne. Eger di rewşêke wiha de xwarineke zêde bidine nexweş, tenê dilê wî dê li hev bikeve û ew ê vereşe, û her wiha dayîna tiştên avkî, weke mînak bi alîkariya sêrom/dilopê bi pirranî dibe sebeb ku weke mînak av di pişikê nexweş de kom bibe û pêşî ji bêhnvedana nexweş bê girtin.

Bi gotineke din, dayîna tiştên avkî bi rêya sêrom an dilopê ji bo wan nexweşên li ber mirinê, bê mifa ye, û berevajî vê, dibe ku ev kar rewşa kesê nexweş aloztir bike, her çî qasî jî xwerin û vexwarina nexweş zêde be. Dîsa ev pêvajoyê naguhêre. Sebeba xirabtirbûna rewşa kesê nexweş nexwarina tiştên bi quwet û avkî nîne, dibe ku ev yek rewşa kesê nexweş bi xwe be ku dibe sebeba mirina wî, ji milekî ve tenê

tiştê ku ji bo nexweş divê bi kirin - ku bi mifa ye - pêşgirtina zuhabûna devê nexweş bi şilkirina devê wî ye. Ya rast, zuhabûna devê nexweş ji nebûna tiştên avkî bêtir ji bo nexweş pirsgerêkan diafirîne. Eger hûn bixwazin, hevkarên me yê di beşa dermaniyê de bi dilxweşî dikarin we hîni çawaniya lènîhêrînên devkî ya nexweşan bikin.

Hilberîna mîzê û erka rûvî

Dema ku fonksiyonên laş tevlihev dibin û erka xwe pêk nayînin, karê gurçikan û hilberîna mîzê jî tûşî aloziyan dibe, mîz beriya ku bi giştî dawî lê ware, rengê wê reş (tîr) dibe, bi wî awayî, miqdara pîsatiyê (gû) jî kêmtir dibe û di dawiyê de bi giştî tê rawestandî.

Di dema mirinê de kelecana û tevlihevî

Tevlihevî û gêjbûn, rûdaneke berbelav e ku di dema nêzîkbûna bi qonaxa herî dawîn a jiyane de pêk tê, ev cûre tevlihevî di dema ku nexweş enerjî û hêza wî ya pêwîst a "kontrollkirina rewşê" tune ye, pêk tê, ev dibe sebeb ku ew tevlihev bibe. Ji bo wan cûre tevliheviyan dayîna dermanan kêrhatî nîne, dêlawa wê mirov dikare hin karên din ji bo aramkirina nexweş bi cih bîne, karên weke, bi şev amadekirina cihekî kêmtir nahî ji bo kesê nexweş, û bikaranîna saeteke diwarî ya zelal, dikare bibe alîkar. >>



Hebûna kesekî/ê li cem kesê nexweş, serbir û aramî ye

Hebûna kesekî/ê li cem nexweş, girtina destên wî yan jî mizdana destên wî dikare wî aram bike. mûzîka aram jî bi pirranî tê pişniyarkirin û bi bandor e.

Kêmbûna hişyariyê- mayîna hestên bihîstin û destlêdanê

Pêvajoya normal a ji bo kesê ku li ber mirinê ye, wiha ye; asta hişyariya wî kêm dibe, bi ew qasî kêm ku bi giştî ji hiş diçe. Tevî kêmbûna pir-raniya şiyanan, hestên bihîstin, destdan û heta bêhnkirinê, bi gelemperî ji bo demekê bi mirov ve dimînin. Ji ber wê, hûn dikarin wek nasekî nêz, bi kasê/a ku dimire re rasterast biaxivin. gellek ji nexweşên ku nexweşiya wan dijwar e, tevî ku hişyar nînin, bi destdana çermî yan jî masajekê aram dibin.

Bêhnkişandin

Yek ji nîşanên ku nexweş nêzikî dawiya jiyana xwe dibe, ev e ku bêhna wî bêhêztir û bêserûber dibe. Mimkun e bêhna wî bi giştî biçike û dubare vegere. Rûniştin li kêleka nexweş bêyî haydarî ji vê yekê ku nexweşê dîsa nefesê bikşîne yan na, dikare ji bo nasên nêz dijwar be. Nîşana din a bi dawîbûna jîyanê, ev e ku kunên pozê kesekî/ê ku dimire fireh dibin. Firehbûna kunên poz, dikare poz sertûjtir, ziravtir û carnar jî spî-tir ji her demê nîşan bide.

Rahijtina oksîjenê di demên dawîn ên jîyanê de

Bi gelemperî dema ku rewşa nexweş xirabtir dibe û nefesê dijwar dibe, nasên nêz xemgîn dibin. Ji xwe ev normal e ku hûn bifikirin rahijtina oksîjenê, weke mînak bi girêdana lûleyeke nefesê bi poz ve, dikare ji bo nexweş bi mifa be, lê belê dabînkirina oksîjenê di gavên paşîn ên jîyanê de bê feyde ye, ji ber ku nexweş ne hişyar e, û nikare kêmbûna oksîjenê hîs bike. Eger ku nexweş hişyar be û nikaribe nefesê bikşîne, pîrî caran dozeke kêm ji morfînê li şûna oksîjenê didine wî. Di pratîkê de kêm pêk tê ku nebûna oksîjena tamaker ji bo lênihêrîna kesê ku li ber mirinê ye, pîrsgirêkekê biafirîne. Lê belê

mijara balkêş ew hîsa nexweş a di vê qonaxê de ye, li gorî vê eger ku nexweş, demeke dirêj e ku oksîjena temaker bi kar tîne, bêyî ku di vî warî de cudahî hebin, rahêjtina oksîjenê bi nexweş di gavên dawîn ên jiyane de, divê qut nebe. Dabînkirina oksîjenê ji bo kesê ku li ber mirinê ye, hîsa ewlehiyê dide. Dema ku nexweş hişyariya xwe ji dest dide, mirov dikare di derbarê pêdiviya bikaranîna oksîjena temamker û mîzana asta bandora wê ya bi îhtimal a li ser rewşa nexweş, nêrîna xwe dubare bike.

Xîzexîzkirin

Di gavên paşîn ên jiyane de hin nexweş xîzexîz dikin. Ev rewş ji ber kêma û zêdebûna xîtîka di nava gewriyê de pêk tê. Ev xîzexîzkirin dibe ku nasên li nêz xemgîn bike. Lê belê eger ku nexweş ne hişyar be, bê guman ev xîzexîzkirin ji bo wî ti pirsgirêk nîne. Bi gotineke din, jêbirina vê xîtîkê û lênêrîna vê xîzexîzê ji bo kesê ku ber li ber mirinê ye, pêwîst nîne. Nabe ku ji bo jêbirina vê xîtîkê tiştek bi rêya kişandinê bê kirin, ji ber ku ev gewriyê aciz dike lê xîzexîzê kêma nake. Bilindkirina serê nexweş û guhertina rewşa razandina wî, di navsê tedbirên nedermakolojîk de ne, ku di vî warî de dikarin bibin alîkar.

Post û beden (çerm û laş)

Yek ji nîşanên astengiyên gerra xwîna nexweşên ber bi mirinê, sar an jî reşbûna dest û piyên wan e, nîşana din rengjêçûn û zerbûna post e, ji ber ku laş mecbûr e berî her tiştî xwîna bigihîne cihên girîng ên bedenê. Ji ber vê yekê dibe ku ling û kêlek hinekî reş û şîn bin.

Reaksîyona ta

Kesê ku li ber mirinê ye dibe ku ta bike û xwê bide, û bedena wî germ bibe û postê wî hinekî sor bibe, lê piyên wî dê sar bimînin. Eger ku ta ji bo nexweş pirsgirêkekê çêneke, ne lazim e ku ji bo kêmkirina tayê dermanek were bikaranîn. Li vir jî li gorî asta acizbûn û êşa nexweş, divê biryar were girtin bê ka lazim e ku tiştekî bikin an na.



Çi piştevaniyek ji bo nasên nêzîk heye?

Hemû kesên ku weke nasên nêzîk tên hesabkirin; çî biçûk û çî mezin; mafê wan ê wergirtina agahî, şêwirmendî û piştevaniyê heye. Nasên nezîk, her wiha xwediyê vî mafi ne ku li bara riyên herî baş ên piştevajîya ji nexweşan, agahiyên pêwîst wergirin.

Berpîrsên parastina navçeyî ji hêla şaredariyê ve, li bara piştevaniya derveyî nexweşxaneyê, nîrxandinan dikin û biryaran didin. Berpîrsên parastinê, asta pêdiviya nexweşan bi xizmetguzariyan weke tedawiya di malê de, alîkariya di malê de, piştevaniya li mirovan, mayîna di cihê taybet de, mayîna demkurt û yan çavdêriya demkurt dinirxînin.

Erkdarê parstinê dikare li bara derfetên heyî, ji bo piştevaniya nexweş û nasên nêzîk li bajarên xwe de, raporên çêkin. Hin encumenên navçeyî jî kesinan weke şêwirmendên nexweşan didin nasandin ku dikarin agahiyên zêdetir araste bikin. Şertên wergirtina alîkariya aborî û asta wê û her wiha pêvajoya xebata di şaredariyên cida cida de, cihêreng e. Ji bo wergirtina agahiyên li bara şert û mercên taybet ên bajarê xwe, hûn dikarin ji hêla telefona bêjer a şaredariyê ve, li gel berpîrsê parastina têkildar pêwendiyê çêkin.

Agahiyên zêdetir li bara piştevaniya nasên nêzîk di vî linkê de hene: www.anhoriga.se

Alîkariya aborî ya tedawiya nasên nêzîk

Hûn weke nasên nêzîk li cem nexweşên xwe bin û tedawiya wan bikin, bêtî ku betlaneyên xwe bi kar bînin. Ji bo vê yekê hûn dikarin ji alîkariya aborî ya tedawiya nasên nêzîk ku weke "Närståendepennning" tê naskirin, mifayê wergirin.

Alîkariya aborî ya tedawiya nasên nêzîk ji hêla Rêxistina Sîgortaya Civakî ya Swêdê (Försäkringskassan) ve tê erêkirin û dayîn. Ji bo wergirtina vê alîkariyê divê destûra bijîşk di Rêxistina Sîgortaya Civakî ya Swêdê de were erêkirin. Ev destûr li ser navê nexweşantê dayîn û ji Rêxistina Sîgortaya Civakî re tê şandin da ku radestkirina alîkariya aborî ên pêwîst ji hêla rêxistinê ve were erêkirin. Nasên nêzîk dikarin ji bo wergirtina alîkariyê wê destûrê weke belge bi kar bînin. Nasên nêzîk dikarin ji bo wergirtina alîkariyê divê teqez navê xwe qeyd bikin û destnîşan bikin bê ka hez dikin alîkariya aborî ji bo hemû rojan an hin rojan wergirin. Ev alîkariyê aborî herî zêde ji bo 100 rojan ji nasên nêzîk ên nexweşan re tê kirin. Wergirtina vê alîkariyê, ji bo hemû nasên nexweş ên nêzîk tê hesabkirin û di demên cida de serbest e, bi şertê ku dewreyên daxwaziya wergirtina alîkariya aborî, tevlihev nebin.

Heke hûn hez dikin alîkariya aborî ya tedawiya nasên nêzîk wergirin an îhtimalê didin ku hûn ê di pêşerojê pêwîst bike ku wê alîkariyê wergirin, bijîşkê xwe agahdar bikin û jê daxwaza dayîna destûrnameyekê bikin.

Hûn dikarin agahiyên pêwîst di vê adresê de peyda bikin: www.forsakringskassan.se

Mafê wergirtina navberkarên tedawiya herdemî

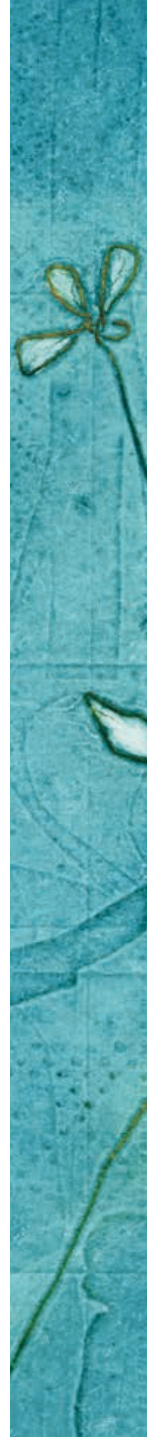
Hûn weke nasê nêzîk ê kesên ku rojên dawîn ên jiyana xwe derbas dikin, mafê we heye ku navberkarekî we yên herdemî hebe. Ew kes berpîrsê hevahengî û pîlanrêjîya tedawiya nexweşan e. Ev pîlanrêjî divê bi awayekî wisan be ku kesên têkildarî tedawiya nexweşan, bikarin di dema nebûna navberkarên nexweş de, bi hêsanî rewşê kontrol bikin. Heke pêwîst be berpîrsên her yek ji beşên dermankirinê ku bi nexweşan re têkildar in, kesekî weke navberkarê tedawiya herdemî diyar bikin. Heke hûn dixwazin navberkarekî we yê tedawiya herdemî hebe, ji kadroyekî dermanî, weke perestar an bijîşk, pîrsan bikin.

Alîkarî û Destek

Gelek ji nasên nêzîk hêdî hêdî dizanin ku alîkariya herî girîng a ji aliyê wan ve dibe ku peydakirina rêbazên piratîkî ji bo çareserkirina pîrsgîrêkên nexweşan be. Rêbazên baş ên ji bo desteka nexweşan dikarin di warê hêsankariyên paqijîya şexsî, lixwekirin û xistina kincan, xwarin û vexwarin, guhestin, pîrsgîrêkên bêhemd-bûnê, tedawiyên dermanî û pêçandina birînan, bimifa bin. Kadroyên dermankar, fîzyotrapîst û karmendên beşa perestiyê dikarin ji bo nîrxandin û hînkirina destekên dermanî alîkariya we bikin, bi hêviya ku ev alîkarî bikarin hinekî jiyana we hêsan bikin. Peryê van xizmetguzariyan li bajarên cihê, cida ye.

Hûn dikarin bo wergirtina agahiyên zêdetir ên di warê hînkirin û piştevaniya nasên nêzîk serdana vê linkê bikin:

www.anhoriga.se



Tedawiya ji bo demeke nediyar

Ji bîr nekin ku hûn divê heya dawiyê, xwedî enerjîyeke pêwîst bin. Ti kesek bi awayê teqez nikre bibêje ku nexweşiyek tam çiqasî dem dibe. Nexweşiyên hin kesan dibe ku çend roj an hefteyan dem bibe û nexweşiyên hin kesên din jî dibe ku bi mehan û salan jî dewam bike. Heke hûn bixwazin ji destpêkê ve hewl bidin ku her tişt tam dirust bimeşe, dibe ku li we gelekî giran were. Lewre biryara we û asta alîkariyên we rastbînan bin.

Hûn dikarin bi kadroyên dermanî re li bara rêbazên wergirtina agahiyên li bara mijarên cida axaftinan bikin. Weke mînak, pir girîng e ku hûn piştrast bin ku heke guherînek di rewşa nexweş de çêbe û pêwîst be ku hûn zû biçin wir, û yan heke pêwîst bike hûn li cem nexweş bimînin û jê dûr nekevin, hûn ê werin agahdarkirin.

Her wiha girîng e hûn bizanin ku reng e bûyerên pêşbînînekirî pêk werin. Hûn weke nasekî nêzîk, ti carî nikarin teqez bibêjin ku hûn ê li cem nexweş bin. Bi piranî ev yek dema ku ti kesek di odey de tine, pêk tê. Lewre heke tam li kêliya mirina kesên ku hûn jê hez dikin we nekarî li cem wan bin, nabe hûn vê yekê ji xwe re weke têkçûnekê bizanin. Zêde xwe aciz nekin.

Heke we xwest li odeya nexweş an li cihekî nêzî wan bimînin an razên, ji karmendên kadroyên dermanî re bibêjin. Daxwaziyên wiha bi piranî têne qebûlkirin.

Çiqas dem maye? – Pirseke bê bersiv

”Çiqas dema nexweş maye?” ev pirseke berbelav e ku bersiva wê ne mumkin e. Karmendên kadroyên dermanî divê bersiva vê pirsê nedin û ti demekê diyar nekin. Ji ber ku rîskeke mezin heye ku nexweş an nasên wan ên nêzîk li gor dema diyarkirî, ku renga qet dirust nebe, hin pilanan çêkin. Ya rast ev e ku ti kes bersiva vê pirsê bi teqez nizane.

Li dewsa pirsê jorîn, divê em li ser vê mijarê rijd bibin ku li gor şert û mercên heyî em mifaya herî baş ji roj û dema xwe wergirin.

Ez dikarim herim seferê?

Renge we ji bi sefer an karekî din pilanên xwe çêkiribin û niha piştrast nebin ku gelo dikarin an dirust e ku dev ji nexweş berdin û herin seferê yan na. Di vê rewşê de baştir e ku hûn bi xwe biryarê bidin bê ka karê herî baş kîjan e. Nabe hûn hest bikin ku li ser daxwaz an pêşniyara kesekî din çûbin seferê û piştê ji ber vê yekê poşman bibin. Heke hûn piştrast nînin, dikarin li vê yekê bifikirin ku nexweş di rewşên wiha de hez dikare bizane ka hûn ê çi biryarekê bidin. Herî baş ev e ku di hûn mijarê di rewşeke wiha de bi nexweşê xwe re nîqaş bikin. Bi piranî bersiv wiha ye: "Helbet dikarî herî". Mirov bi hêsanî dikare bi axaftina li gel nexweşan re şik û gumanên li bara vê mijarê çareser bikin.

Tam weke dema ku hûn li kêleka nexweş rûniştine û ji xwe re dibêjin ka niha nexweş li çi difikire. Ya herî baş ev e ku di rewşeke wiha de hûn vê pirsê ji nexweş bi xwe bipirsin. Axaftinên wiha wê pir xweş bibin.

Herî dawî, tişta ku divê hûn berçav bigirin ev e ku heke di dema nebûna we de, piştî we nexweş bimire, wê hesteke çawa bi we re çêbe. Gelo hûn ê ji nebûna xwe poşman bibin? Ji ber ku dem bi paş ve venagere.

Her wiha ji bîr nekin ku nasên nêzîk dikarin biryarên cida bidin, û qerar nîne ku hemû weke hevdu reftar bikim. Lihevkirina bi nexweş re dikare ji we re alîkar be ku bi dilniyayî li ser biryara xwe bimînin.

Şêweya dûrketina ji hestên berpirsyarî yan gunehan

Hûn weke nasekî nêzîk dikarin ji kadroyên dermanî re bibêjin ku heke nexweş bikare pêwendiyê dayîne, yan hez bike, li bara alîkariyên ku têne kirin, agahiyan wergire. Hûn her wiha dikarin nêrînên xwe li bara şert û mercan û her wiha çawaniya bernameyên xwe yên pêşniyarkirî, derbibirin û bibêjin.

Tevî vê yekê, biryara herî dawî li bara bidawîkirin û rakirina alîkariyên pêwîst ji bo zindîhiştin an domkirina jiyana nexweşan, li stuyê bijîşk bi xwe ye. Girîng e hûn bizanin ku tevî ku nêrîna we jî girîng e, lê berpirsiyariya di mijarên wiha de, li ser stuyê we ku nasên nexweşan ên nêzîk in, nîne.



Dîtina hêviyeke din

Heta bigire di rewşa ku başbûna nexweş ne pêkan e, mirov dikare ji bo piştrastbûna ji vê yekê ku nexweş ji nexweşiya xwe aciz nabe û hestên wan ên aramiyê hene, gelek tiştan bike. Xala bingehîn dîtina riyêke bi her awayî ye ku hêviyên nexweş xurt bike. Hêviyeke wiha renga demildest eşkere nebe, lê dikare di her rewşekê de ku ti hêviyek nayê dîtîn, hêdî hêdî zêde dibe.

Ji bîr nekin ku ji bo pêkanîna karên ku ji bo we girîng e, demeke dirêj li bendê nemînin. Heta bigire heke hûn hest bikin ku hê dem heye, divê dîsa jî zûtir karên xwe bikin, ji ber ku ti kesek nîzane şert û merc wê çawa dom bikin.

Nexweş bi xwe û nasên wan ên nêzîk nabe ti carî hest bi tenêbûnê bikin. Endamên ekîba bijîşkiyê û karmendên kadroya dermanî li cem we ne da ku piştevanîyên pêwîst di hemû merheleyan de bikin. Heta bigire di merheleyên dawîn ên jîyanê de jî.



Betaniastiftelsen

BETANIASTIFTELSEN

Adresa posteyê:
Högbergsgatan 13
116 20 Stockholm
info@betaniastiftelsen.nu
www.betaniastiftelsen.nu

WEBERHÎNANA BERHEMÊ

Nivîskar, serastker
Johan Sundelöf, MD, PhD,
Birêveberê bernameyê
Betaniastiftelsen
Werger û lènêrîn
Care to Translate
Dîzayn
Ohlsson Stridbeck

Dîzayna gişti
Moa Roos Svensson, Berpirsê
pêwendiyar, Betaniastiftelsen
Wêne "Zincireya Jiyane"
Rebecka Sundelöf
Çap
Wessmans Musikförlag AB,
Visby



Betaniastiftelsen