Southdown
Mental Health

Community Connectors

پاڵپشتی لە تۆ دەکات بۆئەوەی کە باری سەلامەتی دەروونی و ساغبوونت باشتر بکەیت.

کاتێک کە ژیانی ڕۆژانە کاریگەری دەکاتەسەر ساغبوونت و باری سەلامەتی دەروونیت، دکتۆرەکەت تەنها کەسێک نییە کە دەتوانێت یارمەتی تۆ بدات کە هەست بکەیت حاڵت باشتر...

خزمەتەکەی ئێمە خۆراییە و لەبەردەستە بۆ کەسانێک کە تەمەنیان +16 ساڵە، کە ئەو کێشانە ئەزموون دەکەن کە لەسەر باری سەلامەتی دروونی و ساغبوونیان کاریگەرە و لە هەستینگ، ڕۆتێر، ئیستبۆرن، سیفۆرد و هالیشام ژیان دەکەن.

www.southdown.org

ڕەوانەکردنەکان و پەیوەندیکردن لەگەڵ ئێمە

ئایا من مافدارم؟

خزمەتەکەی ئێمە لەبەردەستە بۆ کەسانێک کە تەمەنیان 16 ساڵ و لەسەرەوەی ئەوەیە، کە ئەو کێشانە ئەزموون دەکەن کە لەسەر باری سەلامەتی دروونی و ساغبوونیان کاریگەرە و لە هەستینگ (Hastings)، ڕۆتێر (Rother)، ئیستبۆرن (Eastbourne)، سیفۆرد (Seaford) یان هالیشام (Hailsham) ژیان دەکەن.

من چۆن داوا بکەم؟

ئێمە خۆ-ڕەوانەکردن و ڕەوانەکردنەکان لەلایەن پزیشکە گشتییەکان (GP) و پیشەکارانی تەندرووستی قەبووڵ دەکەین.

بۆ خۆ-ڕەوانەکردن تکایە فۆرمی ڕەوانەکردنی ئێمە لە وێبگەکەمان دابگرە و ئیمەیلی بکەرەوە بۆ ئێمە.
بۆ ناونیشانی وێبگە و ئیمەیلی ئێمە خوارەوە ببینە.

پزیشکە گشتییەکان دەتوانن لەڕێگای DXS فۆرمی ڕەوانەکردنی ئێمەیان دەستکەوێت.

ئەگەر to زانیاری زیاتر دەوێت، تکایە پەیوەندی بکە:
تەلەفۆن: 01323 340151 (هەڵبژاردەی 2)
ئیمەیڵ: social.prescribing@nhs.net
هەروەها دەتوانیت لەسەر فەیسبووک، تویتەر و ئنستەگرام بە پێناسەی @SouthdownCC ئێمە پەیدا بکەیت
www.southdown.org

پەیوەندەرانی کۆمەڵگا (Community Connectors) بە هاوبەشی لەگەڵ پزیشکە گشتییەکان لە هەستینگ، ڕۆتێر، ئیستبۆرن، سیفۆرد و هالیشام کار دەکەن بۆئەوەی یارمەتی تۆ بدەن کە بچیتەناو خزمەتگوزارییە ناوچەییەکان و چالاکییەکان کە دەتوانێت یاریمەتی تۆ بدات.

NHS
Eastbourne, Hailsham and Seaford CCG
Hastings and Rother CCG

مانگی حوزەی 2020

ناوەندی پەیوەندنانی باش (Connect Well Hub)

ناوەندی پەیوەندنانی باش لە مارڵبۆرۆ هاوس (Marlborough House) لە وەرێر سکوێر (Warrior Square)، زنجیرەیەک لە خزمەتگوزارییەکان و چالاکییە ساغبوونییەکان پەیدەخات بۆئەوەی کە پشتگیری گشتگیر بۆ تۆ دابین بکات.

ئامانجی پەیوەندنانی باش ئاسانترکردنی دەستگەیشتنی تۆ بەو خزمەتەیە کە پێویستتە، بۆئەوەی کە کۆنترۆڵکردنی گوزاری چاکەوەبوونت و باشترکردنی ساغبوونت بگریتە ئەستۆی خۆت. هەموو خزمەتگوزارییەکان لە ناوەندی پەیوەندنان پابەندن بەوەی کە پێکەوە کار بکەن کە لە بواری ساغبوون، و دروستکردنی کۆمەڵگایکی ناوچەیی شادتر و تەندروستتر پاڵپشتی لە تۆ بکەن.

هاوبەشانی ئەم خزمەتە پاڵپشتی دابین دەکەن بۆ:

- هونەر و چالاکییە داهێنەرییەکان
- کۆرسەکان دەربارەی ساغبوون
- چالاکی جەستەیی
- کار
- خۆبەخشیکردن
- ڕاوێژکاری
- شێوازی ژیانی تەندرووستتر
- گرووپەکانی/ڕێنمایی دایکۆباوکێتی
- ئامۆژگاری کاروباری دارایی

ئەگەر تۆ ڕێکخراوەیەک یان گرووپێکیت کە هەڵویستی و ڕەوشتی ناوەندی پەیوەندنانی باش هاوبەش دەکەیت و دەتەوێت ئەم شوێنە خۆراییە بەکار بهێنیت، تکایە بە بەکارهێنانی وردەزانیارییەکە لە پشتەوەی لاپەڕەکە لەگەڵ ئێمە پەیوەندی بکە.

پێداچوونەوەکانی تەندرووستی لەلای پزیشکی گشتی

باشترکردنی چاودێری تەندرووستی جەستەیی بۆ کەسانێک کە لەگەل نەخۆشی دەروونی ئازاردەر (SMI) ژیان دەکەن.

ئێمە ئەزانین کە تەندرووستی جەستەیی گرنگە و کاریگەرێکی گەورەی لەسەر باری سەلامەتی دەروونی و چۆنیەتی حاڵت هەیە. ئێمە دەمانەوێت یارمەتی تۆ بدەین کە لە تەندرووستییەکەت باشتر تێبگەیت و بۆ چاکترکردنی و بەڕێوەبردنی یارمەتی وەربگریت.

ئایا نەخۆشییێکی دەروونی وەکوو دوو-جەمسەری، شیزۆفینیا، پەستانی ئازاردەر یان نارێکۆپێکییێکی دەروونی دیکەت هەیە؟ ئەگەر وایە، لەوانەیە مافدار بیت بۆ پێداچوونەوەیەکی خۆڕایی تەندرووستی لەلای پزیشکی گشتیت. ئەمە دەرفەتێکە کە هاوکات دەربارەی باری سەلامەتی جەستەیی و دەروونیت گفتوگۆ بکەیت. ئەمە دەتوانێت تێڕوانینی ئەو شتانە بکات کە تۆ دەتەوێت چاکتر ببنەوە، و ئەو شتانەی کە تۆ لەگەڵیان کێشەت هەیە هەروەها ئەو شتانەی کە تۆ زانیاری و پاڵپشتیت لەبارەیانەوە دەوێت.

بۆ دەستگەیشتن بە پێداچوونەوەێکی باری تەندرووستی لەگەڵ پزیشکە گشتییەکەت و تێگەیشتن لە دەرئەنجامەکانی پێداچوونەوەکەت تیمە دۆستانەکەی ئێمە دەتوانێت پاڵپشتی بە تۆ پێشکەش بکات. ئێمە دەتوانین لەپێش و پاش پێداچوونەوەکە پاڵپشتی پێشکەش بکەین بۆئەوەی کە باشتر لە باری سەلامەتی دەروونی و جەستەییت تێبگەیت هەروەها دەتوانین پاڵپشتی هاوتەمەن لەلایەن خۆبەخشە هاوڕێکانەوە پێشکەش بکەین کە بۆ ئامادەبوون لە پێداچوونەوەکەی تەندرووستی لە نووسینگەی پزیشکی گشتیت یارمەتیت بدات.

بۆ زانیاری زیاتر، تکایە بە بەکارهێنانی وردەزانیارییەکەی پشتەوەی لاپەڕەکە پەیوەندی لەگەڵ ئێمە بکە.

بەرنامەی هاوڕێ (Buddy Scheme)

وەک ڕاژەخوازێکی پەیوەنددەرانی کۆمەڵگا، کاتێک کە ئێمە پێکەوە کارمان کردبێت لەسەر ئەوەی کە پێوداویستییە پێشەنگییەکان بۆ ساغبوونی تۆ دیاری بکەین، ئەگەر تۆ پاڵپشتیت پێویست بێت بۆئەوەی کە

دەستت بە خزمەتێک بگات یان بچیتەناو چالاکییێک لەنێو کۆمەڵگای ناوچەکەت، ئێمە دەتوانین، تۆ لەگەڵ خوبەخشێکی هاوڕێ (Buddy Volunteer) جووت بکەین کە دەتوانێت بۆ ئامادەبوون پاڵپشتی لە تۆ بکات.

ئەگەر لە کۆلێژی ریکۆڤێری سۆسێکس (Sussex Recovery College) (ناو زانستگەی ڕۆژهەڵاتی سۆسێکس (East Sussex Campus)) خوێندکاریت، ئێمە خۆبەخشە هاوڕێکانمان لەوێدا هەیە کە دەتوانن پاڵپشتی لە تۆ بکەن کە لە کۆرسێکدا ئامادە بیت.

"من دەمەوێت سوپاسگوزاری بکەم لە هەموو کەسە بەشداربووەکانی ئەم خزمەتە بۆئەوەی کە لەکاتێکدا باوەڕبەخۆبوونی من زۆر لە خوار بوو یارمەتییان بە من داوە کە کۆرسێکی نوێ بگرم. خۆبەخشەکە کە بۆ من تەرخانکرابوو سەرنجڕاکێش و دۆستانە بوو و من وادەزانم کە بەبێ یارمەتی ئێوە نەمدەتوانی هیچکام لەوانە ئەنجام بدەم. سوپاس بۆ ئێوە. من بە دڵنیاییەوە ئێوە ڕاسپاردە دەکەم، خزمەتێکی زۆر باشە، ڕاژەخوازێکی زۆر ڕازی"

- ڕاژەخوازی بەرنامەی هاوڕێ

خۆبەخشە هاوڕێکان بە ئەزموونەوە ژیانیان کردووە و ڕاهێنراون بۆ دڵنیایی لەوەی کە شارەزاییەکانیان هەیە بۆ پاڵپشتی کەسانێک کە بۆ چوونەناو چالاکییەکان و گرووپەکانی نێو کەمەڵگا هەست بە نیگەرانی دەکەن.
بۆ پەیداکردنی زانیاری زیاتر دەربارەی چۆنیەتی بوون بە هاوڕێیەک، تکایە بە بەکارهێنانی وردەزانیارییەکەی پشتەوەی لاپەڕەکە پەیوەندی لەگەڵ ئێمە بکە.

خزمەتەکەی ئێمە

دەرمان تەنها چارەیەک بۆ پاڵپشتی لە باری سەلامەتی دەروونی و ساغبوونی تۆ نییە. پەیوەنددەرانی کۆمەڵگا وەک خزمەتێکی 'نوسکەی دەرمانی کۆمەڵایەتی' ناسراوەیە - تۆزێک وەک نوسەکەیەکی دەرمانییە بۆ شێوازی ژیانت.

ئێمە دەتوانین پاڵپشتی بکەین لە: تەندرووستی و ساغبوون، چالاکییەکانی کاتی ئازاد، تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، خانووبەرە، خوێندن و پەروەردە، ڕاهێنان، کاروباری دارایی، قەرز، خۆبەخشیکردن، کار.

ئێمە پێکەوە ئەمانە دەکەین:

1. لێکۆڵینەوە و دیاریکردنی ئەوەی کە چی گرنگە بۆ تەندرووستی و ساغبوون و کێشەکانت کە دەتەوێت چارەسەری بکەیت.
2. دیاریکردن و پەیوەنددانی تۆ بە چالاکییەکان، خزمەتەکان و گرووپەکان کە تۆ لەنێو کۆمەڵگای ناوچەکەت دەتوانیت کەڵکی لێ وەربگریت.
3. تەرخانکردنی پاڵپشتی و هاندان بۆ تۆ کە بەکارهێنانی خزمەتەکان کە دەکرێت یارمەتیت بدات دەستپێبکەیت.

ئەمە دەتوانێت یارمەتی تۆ بدات بۆئەوەی کە:

- باری سەلامەتی دەروونی و جەستەیی تۆ باشتر بکات
- باوەڕ-بەخۆبوون و شانازی بەخۆکردنی تۆ زیاتر بکات
- شارەزاییێکی نوێ فێر بیت یان لە چالاکییێکی نوێ بەشداری بکەیت
- لە کۆمەڵگاکەت بەشداری بکەیت
- لەگەڵ خەڵکی نوێ دیدار بکەیت