

... xilli walba oo aan HAL-ABUUR SAMAYNO kana SAMAYNO waxyaabaha innagu xeeran.



...xilli walba oo aan OGAANAYNO ama marka aan HAL-ABUURAYNO wax nagu saabsan ama dadka kale khuseya.



... xilli walba oo aan IS DHEGAYSANAYNO si aan fahanno nolosha innagu xeeran.



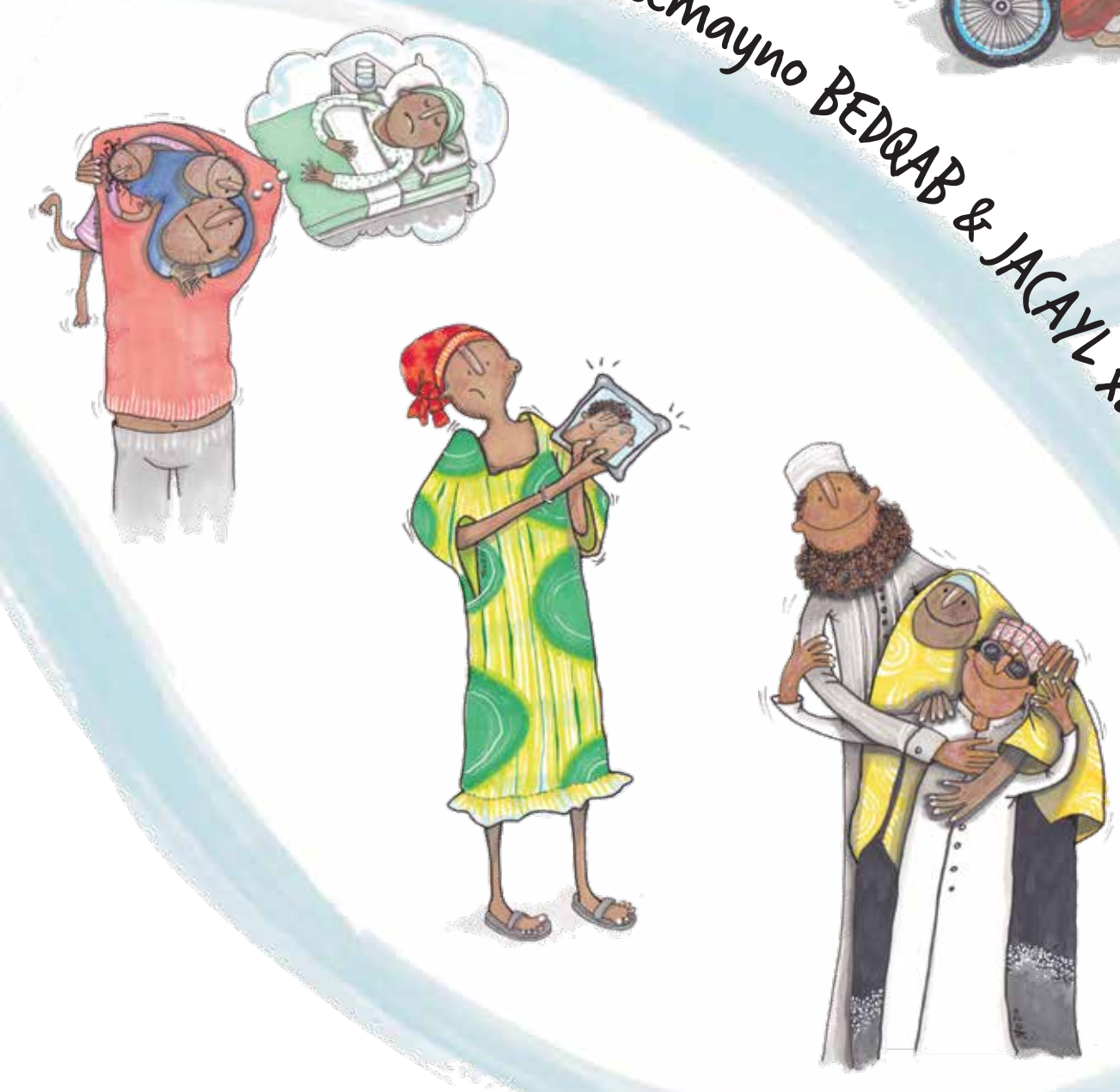
... xilli walba oo aan CAYAARAYNO ama AAN DAMAASHAADAYNO iyo marka aan cid kale la joogno.



WAXBARASHADU waxa ay ka suurtoqashaa goobkasta, xilli kasta iyo qof walba.



... xilli walba oo aan dareemayno BEDQAB & JACAYL xataa markii aan la kulanno dhibbaato.





# Waxbarashada Guriga

## Yaa loogu talagalay hagahaan?

Waxaa loogu talagalay dhammaan qoys kasta oo leh carruur; kuwa naafada ah iyo kuwa aan ahayn labadaba. Waxaa loogu talagalay cid kasta— hooyooyinka, aabbayaasha, xannaaneeyayaasha carruurta, dhallinyarada, walaalaha, ayeeyooyinka, awoowayaasha, adeerrada, abtiyaasha, habaryaraha iyo eeddooyinka.

## Muxuu ku saabsan yahay hagahani?

Inta badan xilliyada dugsiyadu ay xiranyihiin, carruurtuna ay guryaha joogaan, waalidku waxa ay jecelyihiin in ay carruurta caawiyaan, carruurtuna waxa ay rabaan in habkii dugsiga wax loo baro, balse tani ma ahan mid fudud.

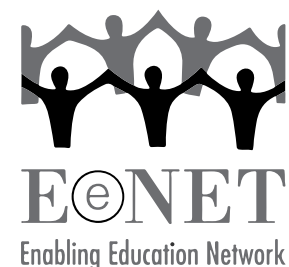
Hagahani ama tilmaamahani waxa uu ku tusinayaa siyaabo badan oo ay qoysas horey ugu sameeyeen waxbarashada guryaha. Adigoo hababkaan adeegsanaya waxaad samayn kartaa fikrado iyo hal-abuurro kuu gaar ah.

## Maxaa loo sameeyey hagahani?

Tilmaamahaan wuxuu ka caawinayaa qoysaska in ay wax ka ogaadaan sida guryaha wax loogu barto iyo sidoo kale sida ay waxbarashada guryuhu ay u hormarin karto waxbarashadii dugsiga iyo bulshadaba.

## Sidee u adeegsan kartaa hagahaan?

- Ku dhaji tilmaamaha/hagaha darbiga gurigaaga halkaas oo cid kasta oo qoyska ka mid ahi ka arki karto. U sheeg carruurta in ay kuu tilmaamaan meesha ku habboon in lagu dhajiyo hagaha.
- Eeg hagaha mar walba.
- Ka feker sawirrada. Sawirkee ayaad eegtaa/firisaa xilliga ugu badan?
- Maxaad ku aragtaa? Maxaad u malaynaysaa in ay sawirradu ku tusinayaan?
- Fikrado sidee ah ayaad ka heshay waxbarashada guryaha?
- Jawaabuhu sax iyo khalad midna ma leh.



**EENET**  
PO Box 422  
Hyde  
Cheshire  
SK14 9DT  
UK



www.eenet.org.uk



info@eenet.org.uk



+44 (0)7929 326 564



**NAD** – The Norwegian  
Association of Disabled

# Waxyaabaha la doonayo in la xusuusnaado marka guryaha wax lagu baranayo

## Waxbarashadu waxay suurtagashaa xilli walba oo aan IS DHEGAYSANAYNO si aan fahanno nolosha innagu xeeran.

- Is dhegaysigu waxa uu u dhexeeyaa cid kasta. Dadka waaweyni waxa ay dhegaystaan carruurta, carruurtuna waxa ay dhegaystaan dadka waaweyn, dadka waaweyni waa ay is dhegaystaan, carruurtuna waa ay is dhegaystaan.
- Weyddii dadka kale wixii aad fahmi weydo. Cid walba ayaa ku caawin karta.
- Sheekooyinka uga sheeke adiga oo adeegsanaya dhaqdhaqaaqa jirka iyo dareenka wejiga. Hubi in qof kasta uu ku arki karo marka aad sheekaynayso.
- Dhegayso codadka agagaarkaaga ka yeeraya sida; shimbiraha, xayawaanka iyo roobka. Iskuday in aad samayso codkooda oo kale.

## Waxbarashadu waxa ay suurtagashaa xilli walba oo aan CAYAARAYNNO ama AAN DAMAASHAADAYNO iyo marka aan cid kale la joogno.

- Maalin walba socod ama dhaqdhaqaaq samee inta aad awooddo, samee ciyaar, boodbood ama warwareeg.
- Isbeddel ku samee ciyaaraha si cid walba kuugu soo biirto. Tan waxaa loola jeedaa isbeddel ku samee xeerarka ama ciyaarta lafteeda.
- Samee ciyaaro cusub, dadka kalena bar sidii ay u ciyaari lahaayeen.
- Marka aad kaligaa tahay waad is mashquulin kartaa ama iska nasan kartaa, hadba sida aad jeceshahay ayay ku xirantahay.

## Waxbarashadu waxa ay suurtagashaa xilli walba oo aan OGAANAYNO ama marka aan HAL-ABVURAYNO wax nagu saabsan ama dadka kale khuseeya.

- Iskuday inaad samaysid waxyaabo cusub, haba kugu adkaadeen bilowga hore.
- Kala faa'iidaysta. Raadi qof ku bari kara wax aad u baahantahay in aad barato.
- Abuur cunto. Wax-soo-saar samee. Geedaha ilaali. Wax hagaaji. Wax dhis. Wax isbeddel ku samee.
- Isweydii su'aalahaan: maxay waxaani u dhacayaan? Sidee waxani u shaqeeyaan? Maxaa dhacaya haddii aan beddelo?

## Waxbarashadu waxa ay suurtagashaa xilli walba oo aan HAL-ABVUR SAMAYNO kana SAMAYNO waxyaabaha innagu xeeran.

- Adeegso wax walba oo aad heli kartid sida caagado, kartoommo, ulo iyo dhoobo si aad uga samayso waxyaabo cusub. Wax kasta waad adeegsan kartaa si ay kaaga caawiso in aad wax ku baratid.
- Adeegso male-awaalkaaga iyo waxyaabaha aad heli kartid si aad uga curiso sheekooyin. Sheekooyinkaas waxay noqon karaan kuwo dhab ah ama kuwo aan dhab ahayn.
- Jilid ku samee sheekada aad male-awaashay. U sheeg oo la wadaag dadka kale sheekada aad curisay.
- Xarfo kaso jarjar kartoommada oo ka samee ereyo.

## Waxbarashadu waxa ay suurtagashaa xilli walba oo aan dareemayno BEDQAB & JACAYL xataa markii aan la kulanno dhibaato.

- Dareemidda bedqab iyo jacayl waa aasaaska waxbarashada iyo horumarka. La'aantood way adkaan lahayd in cid walba ay waxbarato.
- Isdaryeela oo is caawiya. Isu naxariista gaar ahaan xilliyada adag.
- Daryeelku wuxuu ka dhex dhacaa cid kasta. Dadka waaweyn waxay daryeelaan carruurta, carruurtuna waxay daryeelaan dadka waaweyn. Dadka waaweyni waa ay is xannaaneeyaan, carruurtuna sidoo kale waa ay is xannaaneeyaan.
- Qof walba waxa uu wax ka bartaa oo ku daydaa dadka kale ee ku hareeraysan. Muuji ama ku dhaqan mar walba dabeecadda wanaagsan ee aad doonaysid in aad aragtid.