NHS
North Bristol
NHS Trust

BRISTOL
MEMORIAL
WOODLAND
TRUST

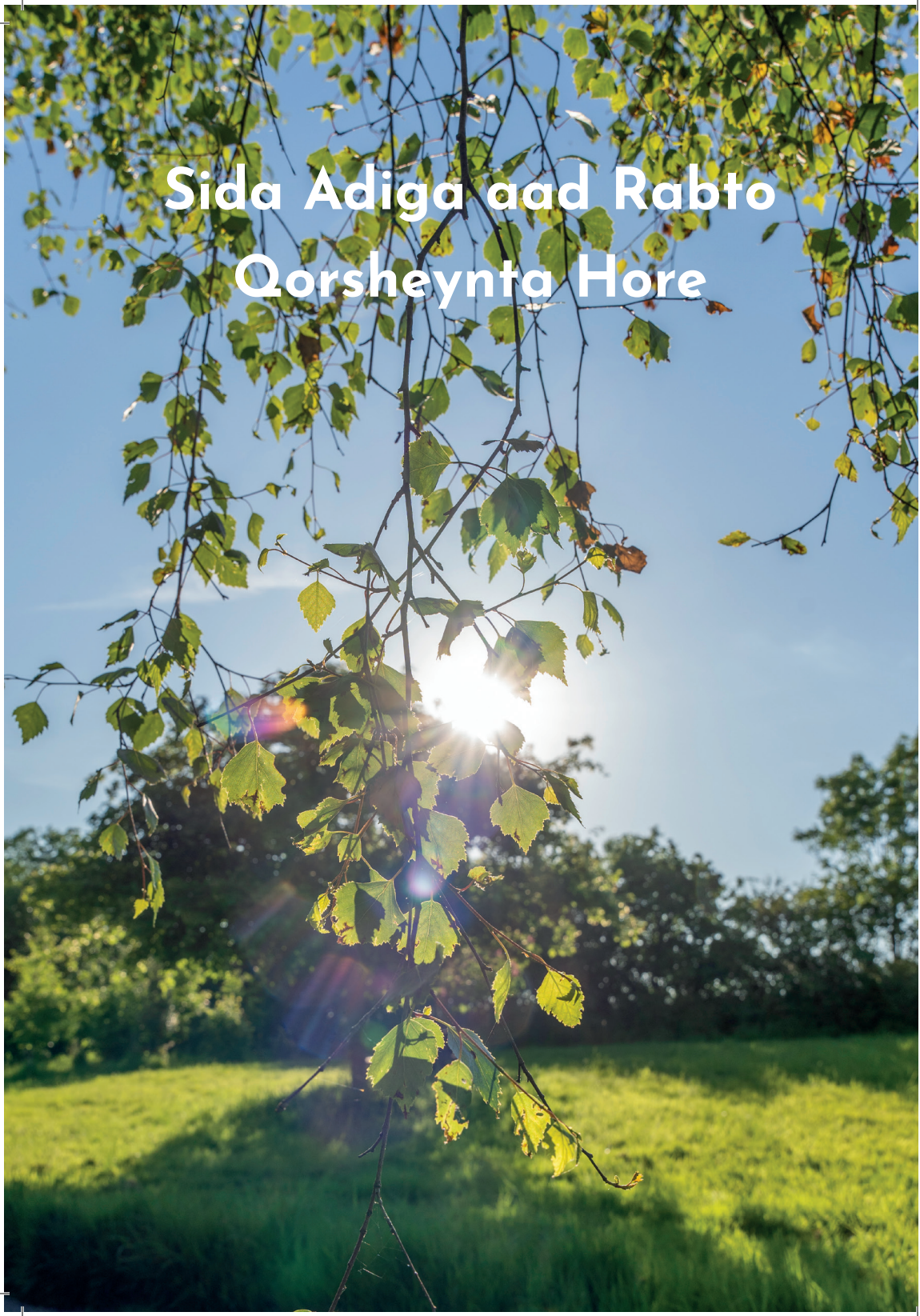
gentle
dusk



Hagaha

Qorshaha Ka hor dhimashada

Sida Adiga aad Rabto - Dardaaranka



Sida Adiga aad Rabto Qorsheynta Hore

Hordhac

'Fursadda loga fikiro loogana hadlo marxaladda ugu dambeeya ee nolosha waa mid muhiim u ah dadka badankood, sababtoo ah waxay u oggolaaneysaa inay qorsheeyaan mustaqbalkooda oo ay rabitaankooda la wadaagaan dadka ugu muhiimsan noloshooda iyo kuwa kaalin ku yeelan kara daryeelkooda.



Sii qorsheynta waxay ka bilaabataa in wadahadal lala yeesho dadka kuu muhiimka ah iyo xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka. Tani waxaa ka mid noqon kara go'aanno ku xeeran daaweynta caafimaad, meesha aad doorbideyso in lagugu daryeelo, arrimaha sharciyeed, iyo qorsheynta aaska. In la noqdo xog-ogaal ayaa ah muhiim wakhtiyadan oo kale, waxaana rajeyneynaa in buug-yarahan uu bixin doono habraac iyo baayaanin ku saabsan dhammaan dhinacyada la xidhiidha qorsheynta dhammaadka nolosha iyo wixii ka dambeeya.

Lisa Thomas, Kalkaalisada Takhasuska leh ee Caafimaadka, Hogaamiyaha Kalkaaliyeyaasha ee Daryeelka Dhammaadka Nolosha iyo Daryeelka Nafaqeynta, North Bristol Trust

Tuusmooyinka

Qorsheynta hore – Maxaa loogu baahan yahay?	Bogga 2
Qorshaynta Dardaaranka Daryeelka bukaanka	Bogga 4
Dukumentiga Dardaaranka	Bogga 5
Go'aan Hore oo Lagu Diidayo Daaweyn	Bogga 6
Awoodaha Wakiilnimo ee Joogtada ah	Bogga 7
Dardaaran	Bogga 10
Gunooyinka iyo arrimaha maaliyadeed	Bogga 14
Qorsheynta aaska	Bogga 15
Kharashaadka aaska	Bogga 18
Ku deeqda jirka (u hibeynta jirka cilmi-baaris ama waxbarasho)	Bogga 20
Ku deeqda xubnaha jirka iyo unugyada	Bogga 21
Hantida Dijitaalka ah ee Dhaxalka ah	Bogga 22
Qoraallo	Bogagga 23/24

Buuggan waxaa lagu heli karaa hab elektaroonik ah isagoo ku qoran luuqadaha Af-Carabi, Af-Ingiriis, Af-Boolish, Af-Romania iyo Af-Soomaali bog Xogeedka mareegta www.bristolmemorialwoodlandtrust.org.



Qorsheynta hore

Qorsheynta hore waxay aad waxtar ugu noqon kartaa dadka la siiyay warbixin caafimaad oo muujinaysa xanuun xaddidaya nolosha. Waxay sidoo kale khuseysaa qof kasta oo da' kasta leh oo doonaya inuu arrimihiisa kala hagaajiyo, kuwa haysta aragtiyo ku saabsan waxa ay rabaan ama aanay rabin marka noloshoodu dhammaanayso iyo kuwa doonaya inay ka dulqaadaan qoysaskooda iyo kuwa jecel go'aanada adag iyo hawlaha culus.

Haddii uu yimaado waqti uu qof, sababo kasta ha noqdee, uusan awoodin inuu go'aan ka gaaro arrimihiisa ama uu isagu isfahamsiin karo, markaas xirfadlayaasha iyo kuwa ku dhow waxay ku hagi karaan qorshayaashii uu horey u sameeyay. Dadka intooda badan waxay dareemaan in qorsheynta hore ay ka yareyso welwelkooda iyo walbahaarka ay ka qabaan mustaqbalka, isla markaana ay siiso dareen awood iyo xakameyn xilli ay dadka badankoodu dareemaan in talada laga qaaday.

Haddii aad ka fikirayso qorsheynta daryeelka dhammaadka nolosha sababtoo ah adiga ama qof kuu dhow loo sheegay xanuun xaddidaya nolosha, waa xaalad aad u adag oo keeni karta dareenno xooggan oo badan. Daryeelidda naftaada iyo wanaaggaaga jireed ama maskaxeed waa mid aad muhiim u ah. Fadlan akhri macluumaadka ku saabsan taageerada dareenka iyo murugada, oo raadi taageero haddii aad u baahato (Buugga 2-aad: Marka uu qof dhinto, bogga 25 waxaa laga heli karaa bogga kheyraadka ee **Bristol Memorial Woodland Trust** ama wac lambarkan 01454 414 999 si aad u hesho nuqul daabacan).

Qorsheynta hore waxay ka koobnaan kartaa diyaarin ku saabsan caafimaadkaaga mustaqbalka, daryeelka dhamaadka nolosha, arrimaha sharciga iyo qabanqaabada aaska. Xirfadlayaashu badanaa waxay u yaqaanaan **Qorsheynta Daryeelka Hore**.

Qorsheynta Daryeelka Hore waxay kaa caawisaa inaad isu diyaariso mustaqbalka. Waxay ku siinaysaa fursad aad ku fakarto, ooga hadasho, uguna qorto rabitaankaaga iyo doorbidkaaga ku aaddan daryeelka aad jeclaan lahayd in laguu sameeyo mustaqbalka iyo dhamaadka noloshaada. Qorshaha Daryeelka Hore wuxuu kaa caawin karaa adiga iyo daryeelayaashaa (qoyskaaga, saaxiibbadaa iyo xirfadlayaasha) inay fahmaan waxa muhiim kuu ah.

Waxaa laga yaabaa inay ku anfici doonto inaad kala hadasho Qorshahaaga Daryeelka Hore qoyskaaga ama/iyo saaxiibbadaa, inkastoo mararka qaar ay adkaan karto sababtoo ah arrimuhu waxay noqon karaan kuwo dareen leh ama dadka qaarkood aysan ku raacsanayn. Marka waqtigu yimaado, waxaa aad waxtar u yeelan doona in wadahadalkaas hore loo yeeshay iyo in la tixraaco wixii aad qoraal ahaan hore u caddeysay.

Qorsheynta daryeelka hore waxay ka koobnaan kartaa Qoraal Hore oo muujinaya Rabitaankaaga iyo Doorbidkaaga, Go'aan Hore oo ah Inaad Diido Daaweyn, iyo Awood Wakiilnimo Joogto ah.

Fadlan ogow: Waxaa jira noocyo kala duwan oo qorshayaal daryeelka dhammaadka nolosha ah oo la qori karo. Waxaad sameyn kartaa intaad adigu ku habboon tahay, ha noqoto wax badan ama wax yar; sidoo kale waxaad u dhammayn kartaa si tartiib ah iyadoo la raacayo xawaaraha adiga kugu habboon.

Faa'iidooyinka Qorsheynta Daryeelka Hore:

- Dadka waxay dareemaan in ay mustaqbalkooda si fiican u mamulaan.
- Dadka waxay dareemaan in welwelkooda iyo walbahaarkooda mustaqbalka uu yaraado.
- Waxay xaqiijisaa in dadka loo fuliyo baahidooda iyo doorashooyinkooda dhammaadka noloshooda – meel kasta oo ay suuragal tahay, waxaa loo daryeelaa oo ay ku dhintaan meesha ee ay doorteen.
- Dhibaato yar iyo faragelinno aan loo baahnayn oo la iska ilaaliyo iyadoo la adeegsanayo daryeel qorsheysan.
- Culayska ku yimaada qoyska ama kuwa ku dhow ayaa yaraada.
- Cabsida dhimashada ayaa yaraata.
- Khilaafka u dhexeeya xubnaha qoyska ayaa yaraada.
- Dareenka dambiga iyo shallaynta ee kuwa murugada la il daran ayaa yaraada. Ka caawinta habka murugada lagaga gudbo.

Macluumaad Dheeraad ah

Ururinta dukumentiyada BBC Ideas waxay sameeyeen filim gaaban (5 daqiiqo) oo ka hadlayo caqabadaha iyo Faa'iidooyinka qorsheynta dhammaadka nolosha: www.bbc.co.uk/ideas/videos/should-everyone-have-an-end-of-life-plan/p099x2yh

Qorshaynta Dardaaranka Daryeelka bukaanka

Qorshe Hore Daryeel Qorsheynta

- **Qorshe Hore Bayaan** (bogga 5)
  - Waxay si rasmi ah u caddeyneysaa waxa uu qofku RABO in ku dhacaan iyaga.
  - Waxay caawin karaan xirfadlayaasha caafimaadka marka ay u qorsheynayaan qofka daryeelkiisa shakhsiyadeed.
  - Ma'aha mid sharci ahaan kugu waajib ah.
- **Go'aanno Hore si loo Diido Daaweyn (ADRT) – Go'aanka Hore ee Diidmada Daaweynta** (bogga 6)
  - Waxay si rasmi ah u caddeyneysaa waxa uu qofku AAN rabin in lagu sameeyo iyaga.
  - Dukumeenti sharci ahaan waajib ah.
  - La xidhiidha awoodda qofku u leeyahay inuu go'aan gaaro (Xeerka Awoodda Maskaxda).
- **Awood Joogto ah ee Wakiilnimo (LPA) – Awood Wakiilnimo Joogto ah** (bogga 7)
  - Wuxuu si rasmi ah u caddeeyaa qofka go'aamada adiga kugu matali doona.
  - Dukumeenti sharci ahaan waajib ah.

Fadlan ogow: Marka aad dhamaystirto Qorshahaaga Daryeelka Hore (Bayaanka Hore ee Rabitaankaaga, Go'aanka Hore ee Diidmada Daaweynta, iyo Awoodda Wakiilnimo Joogto ah), fadlan u sheeg dadka kuu dhow inaad samaysay, oo u sheeg meesha aad ku kaydisay dukumentiyadaas. Sida fiican waxay noqon lahayd inaad siiso nuqul dadkaas kuu dhow.

Tani waa mid faa'iido leh waxayna u suurta galinaysaa in dadka kuu dhow ay wargeliyaan adeeg-bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka ee ku daweynaya, si ay ula socdaan rabitaankaaga haddii aadan awoodin inaad adigu si toos ah u sheegto. Waxaad sidoo kale wargelin kartaa dhakhtarkaaga guud iyo dhakhaatiirta kale ee takhasuska u leh ee ku daryeelaya.



Dukumentiga Dardaaranka

Bayaanka hore wuxuu daboolayaa doorbidyadaada, rabitaankaaga, caqiidadaada iyo qiyamkaaga ee ku saabsan daryeelkaaga mustaqbalka. Bayaankan ku saabsan doorbidyadaada wuxuu u suurtagelinayaa kuwa kuu dhow iyo kooxahaaga caafimaad in ay helaan tilmaamo ku saabsan sida ugu fiican ee laguugu daryeeli karo marka aadan awoodin inaad go'aanno gaarto ama aad is muujiso. Waxay kuu suuragelinaysaa inaad joogto xarunta daryeelkaaga. Xirfadlayaasha iyo kuwa kuu dhow waxay samayn karaan, wixii karaankooda ah si ay kuu siiyaan daryeelka aad rabtay iyo doorbidyada aad muujisay.

Qoraalka doorbidka hore wuxuu daboolayaa qayb kasta oo la xidhiidha daryeelkaaga caafimaad ama bulsho ee mustaqbalka. Waa in uu qeexaa waxa uu ku siin karo tayada nolosha, iyo waxa muhiimka kuu ah. Tani waxay ka mid noqon kara:

- Goobta aad jeclaan lahayd in lagugu daryeelo, tusaale ahaan gurigaaga ama xarun daryeel.
- Waa maxay waxa kuu muhiimka ah goobtaas (sida inaad aragto dabeecadda, qoyskaaga ama carruurta).
- Sida aad u jeceshahay in wax loo sameeyo, tusaale ahaan haddii aad doorbideyso in aad qubeysato halkii aad ka maydhan lahayd, ama aad rabto in aad hurado iyadoo iftiinka shidan yahay, muusikada aad jeceshahay, cuntada aad doorbideyso, iyo waxyaabaha aad ugu jeceshahay Barnaamijyada TV-ga ama raadiyaha...
- Sida aad rabto in caqiidadaada diimeed ama ruuxi ah loogu muujiyo daryeelka laguu fidinayo.
- Arrimo la taaban karo, tusaale ahaan yaa daryeeli doona xayawaankaaga haddii aad xanuunsato.
- Wixii aad jeclaan lahayd in lagu sameeyo aaskaaga (in lagu aaso ama lagu gubo...).

Waxaa waxtar leh in macluumaadkan lagu qoro meel, si dadku ugu noqdaan marka loo baahdo.

Bayaanka rabitaanka hore ma'aha mid sharci ahaan qasab ah, balse wuxuu leeyahay miisaan sharci ah. Qof kasta oo go'aan ka gaaraya daryeelkaaga waa inuu tixgeliyaa waxa lagu qoray. Waxaad ka heli kartaa tusaalooyin qoraallada qorsheynta daryeelka dhamaadka nolosha halkan:

- Qorshaha Daryeelka Hore ee Gentle Dusk waa hab aad ku diiwaangelin karto rabitaankaaga hore ee daryeelka bayaanka rabitaankaaga iyo doorbidkaaga: Resources – Gentle Dusk.
- **Hagaha qorsheynta aaska:**
  Bogga Hore | Bristol Memorial Woodland Trust (www.bristolmemorialwoodlandtrust.org)

  Haddii aad jeclaan lahayd nuqul daabacan oo qoraalkan ah, fadlan la xidhiidh Bristol Memorial Woodland Trust.
  Telefoonka: 01454 414 999 mise iimaylka trust@memorialwoodlands.com



Go'aan Hore oo Lagu Diidayo Daaweyn

Sharci ahaan ma dalban karno daaweyno gaar ah, balse waxaan xaq u leenahay inaan diidno daaweynta. Go'aan hore oo lagu diido daaweyn (mararka qaar waxaa loo yaqaan Advance Decision, ADRT, ama living will) waa go'aan aad hadda qaadan karto, si aad u diido nooc gaar ah oo daaweyn ah mustaqbalka (marka aadan awoodin inaad ka qaybqaadato go'aan gaarista).

Dadku waxay tusaale ahaan sheegi karaan inaysan dooneyn in la soo nooleeyo, inaysan rabin in si macmal ah loo quudiyo (artificial nutrition), ama inaysan doonayn kiimiko (chemotherapy). Aad bay faa'iido u leedahay in aad kala hadasho go'aankaaga ah in aad diido daaweyn dhakhtarkaaga ama xirfadlaha caafimaadka ee sare ee ku daryeelaya.

Go'aan hore oo lagu diido daaweyn waa dukumeenti sharci ahaan lagu dhaqmo. Waa in uu noqdaa dukumeenti qoran oo la saxiixay isla markaana ay markhaati ka yihiin dad kale. Waa in aad ka weyn tahay 18 sano oo aad leedahay garaad buuxa (maskax ahaan caafimaad qabta) marka aad qorayso.

Dukumentiyo heer gobol iyo heer qaran ah:

Gudaha North Bristol NHS Trust iyo guud ahaan Trust-yada NHS ee Bristol, North Somerset iyo South Gloucestershire, habraaca iyo foomka la adeegsado waxaa loo yaqaan ReSPECT, oo u taagan Qorshe Kooban oo Lagu Taliyey ee Daryeelka iyo Daaweynta Gurmadka.

Hannaanka ReSPECT wuxuu ujeedkiisu yahay in la dhiso faham wadajir ah oo u dhexeeya xirfadlaha caafimaadka iyo bukaanka, kaas oo ku saabsan xaaladda caafimaad ee bukaanka, natiijooyinka uu qiimeeyo iyo kuwa uu ka cabsado, iyo sida daaweynta iyo faragelinta, sida dib-u-neefsiiinta wadnaha iyo sambabada (CPR) ay ula jaanqaadi karaan rabitaankiisa.

Hannaanka ReSPECT wuxuu abuuraa talooyin shaqsiyeed oo la xidhiidha daryeelkaaga caafimaad, gaar ahaan xaaladaha degdegga ah ee aadan awoodin inaad go'aanno ka gaarto ama aad muujiso rabitaankaaga. Dukumentiga ReSPECT waa dukumenti isbedbeddela. Oo la cusboonaysiin karo wakhti kasta. ReSPECT v3-1-formSPECIMENFINAL.pdf (www.resus.org.uk)

Tusaalooyin kale oo ku saabsan go'aannada hore ee lagu diidayo daaweynta waxaa laga heli karaa bogagga Macmillan Advance Decision to Refuse Treatment (www.macmillan.org.uk) ama Compassion in Dying – advance-decision-pack-v2.3.pdf (www.compassionindying.org.uk)

Fadlan ogow: Dhammaan dukumeentiyadan (qoraalka hore ee rabitaanka iyo go'aanka hore ee diidmada daaweynta) waxay ansax noqonayaan oo keliya marka aadan awoodin in aad go'aan ka gaarto naftaada iyo/ama aadan isfahamsiin karin (tusaale ahaan: kadib istaroog, ama xanuunnada sida da'da la xidhiidha ee maskaxda sida dementia/Alzheimer's iyo cudurrada neerfaha kale...). Inta aad awood u leedahay in aad go'aan ka gaarto oo aad isfahamsiin karto, waxaad qayb ka ahaan doontaa wadahadalka. Waa hab wanaagsan in dukumeentiyadan dib loo eego dhowrkii sano mar ama marka ay is beddelaan duruufahaaga nolosha.



Awoodaha Wakiilnimo ee Joogtada ah

Qoysaska ama kuwa ku dhow uma laha si toos ah xuquuqda ay uga hadlaan magaca qofka ay jecel yihiin ama ay u maareeyaan arrimihiisa – xitaa haddii ay tahay arrin sahlan sida bixinta biil ama go'aan ka gaarista nooca daryeelka ugu habboon. Waxaa muhiim ah in si sharci ah loo magacaabo qof si uu taas u sameeyo. Awoodaha Wakiilnimo ee Joogtada ah (LPA) waa dukumeenti sharci ah oo kuu oggolaanaya in aad doorato hal qof ama in ka badan si ay kuu caawiyaan go'aan ka gaarista arrimahaaga adiga oo ku jira danahaaga, haddii aadan awoodin in aad go'aamadaas adigu gaarto jir ahaan ama maskax ahaan.

Waxaa jira laba nooc oo Awood Wakiilnimo Joogto ah: mid ku saabsan arrimahaaga maaliyadeed iyo mid kale oo ku saabsan caafimaadkaaga iyo daryeelkaaga. Haddii aan la diyaarinin Wakiilnimo Joogto ah oo ku saabsan Caafimaadka iyo Daryeelka, qofka ku daryeelaya – xitaa haddii uu yahay saygaaga/xaaskaaga ama xubin qoyska uu ku dhow – laga yaabo inuusan haysan oggolaansho sharci ah oo uu go'aan ugu gaaro dantaada.

Faa'iidooyinka Awoodaha Wakiilnimo ee Joogtada ah:

- Deganaan maskaxeed.
- Waxay kuu suurtagelinaysaa inaad adigu doorato qofka go'aamada kugu saabsan kugu matalaya.
- Waxay kuu oggolaanaysaa in arrimahaaga si habboon loo maareeyo marka aadan adigu awoodin in aad sameyso sida aad adigu rabto in loo fuliyo.
- Waxay kuu oggolaanaysaa in aad noqoto hagaha daaweynta iyo daryeelka aad rabto.

Awood Wakiilnimo Joogto ah ee Caafimaadka iyo Daryeelka (go'aamada caafimaadka iyo daryeelka)

Awood Wakiilnimo Joogto ah (LPA) noocan ah wuxuu siinayaa wakiilka awood uu go'aanno kaga gaari karo adiga oo ah "hibeye" arrimo ay ka mid yihiin:

- Hawlaha maalinlaha ah, sida qubayska, labiska iyo cunto cunista.
- Daryeelka caafimaadka.
- U guurista xarun daryeel.
- Daaweynta nolosha lagu sii waarayo (haddii wakiilka/wakiillada uu siiyay awood gaar ah hibeyaha). Sharci ahaan, waxaa la adeegsan karaa oo **keliya** marka "hibeyaha" uusan awoodin inuu go'aan ka gaaro arrimihiisa. go'aamada naftiisa.

Awood Wakiilnimo Joogto ah ee Hantida iyo Arrimaha Maaliyadeed (go'aamada maaliyadeed)

Waxaa la adeegsan karaa marka la diiwaangeliyo, haddii hibeyuhu oggolaado. Hibeyuhu sidoo kale wuxuu dejin karaa xuduudo iyo shuruudo ku saabsan sida loo adeegsanayo awooddaas. Awood Wakiilnimo Joogto ah (LPA) noocan ah wuxuu siinayaa wakiilka awood uu go'aanno kaga gaari karo arrimaha maaliyadeed iyo hantida ee hibeyaha, tusaale ahaan:

- Maareynta xisaabta bangiga ama hay'adda kaydka guryaha.
- Bixinta biilasha.
- Uruurinta lacagaha gunnada ama lacagta hawlgabka.
- Iibinta gurigooda. Tilmaamo gaar ah ayaa laga yaabaa in uu bixiyo hibeyaha ku saabsan sida ay rabaan in loo maareeyo hantidooda iyo gurigooda.

Ogow: Awoodaha Wakiilnimo ee Joogtada ah waxay dhacaan/joogsanayaan maalinta uu dhinto qofka hibeyaha ah.

Marxaladaha Muhiimka ah ee Samaynta Awood Wakiilnimo Joogto ah:

Marka hore waa inaad doorataa wakiilkaaga (waxaad dooran kartaa in ka badan hal), buuxisaa foomamka si aad u magacaabto wakiilka, kadibna iska diiwaangelisaa Awooddaada Wakiilnimo Joogtada ah (LPA) xafiiska Ilaaliyaha Dadweynaha.



1. Hagitaan iyo foomamkan waxaa laga heli karaa www.gov.uk/power-of-attorney
2. Dooro wakiilka(yaasha)aga, Adeeg-bixiyaha Shahaadada iyo Marqaatiyaasha.
3. Go'aami heerka ama awoodda wakiilka(yaasha).
4. La hadal wakiilka(yaasha)aga oo hubi haddii ay jiraan doorbidyo ama tilmaamo gaar ah. in lagu xusay Awoodaha Wakiilnimada Joogtada ah (LPA) ama ay ku jiraan qoraal rasmi ah oo loo gudbiyo wakiilka(yaasha) sida iimayl oo ay ku qoran yihiin rabitaankaaga iyo tilmaamahaaga, oo loo diro wakiilka(yaasha).
5. Buuxi foomamka (onlyn ama qoraal ahaan) si aad u magacaabato wakiilka(yaasha) oo aad ugana jawaabto su'aalaha muhiimka ah.
6. U diyaari saxiixayaasha dukumeentiga. Waxaa jira amar gaar ah oo loo raacayo saxiixyada. Talo: Isku day inaad dhammaan dadka saxiixaya hal maalin isku keento.
7. Ka diiwaangeli Awoodda Wakiilnimada Joogtada ah (LPA) xafiiska Ilaaliyaha Dadweynaha. Ogow: Diiwaangelintu waxay qaadan kartaa bilo dhowr ah in la farsameeyo. Talo: U dir dukumeentiyada asalka ah adigoo isticmaalaya adeegga "Track and Sign" (raadraac iyo saxiix). Nuqullo ka dhig adiga kuu gaar ah si aad mar dambe ugu noqoto tixraac ahaan. Xasusnow: Wakiiladu ma bilaabi karaan hawlahooda ilaa Awoodda Wakiilnimada Joogtada ah (LPA) la diiwaangeliyo. Waxaad heli doontaa warqad xaqiijinaysa in diiwaangelintu la dhammeeyay.
8. Marka aad hesho nuqulkaaga LPA, hubi in dhammaan faahfaahinta ay sax yihiin, ka fiirso haddii ay jiraan wax kale oo dheeraad ah oo lagama maarmaan ah Nuqullo la caddeeyey ayaa loo baahan yahay adiga iyo wakiilka(yaasha)aga. Ogow: Xafiiska Ilaaliyaha Dadweynaha wuxuu soo saaraa lambar aqoonsi oo diiwaangashan oo onlyn ah kaasoo shirkado gaar ah ay isticmaali karaan si ay u xaqiijiyaan wakiillada iyo si ay u arkaan koobitaanka macluumaadka.

Fadlan ogow: Waa hab wanaagsan inaad siiso wakiilkaaga nuqul ka mid ah bayaankaaga hore si ay uga caawiso inay kuu gaaraan go'aannada ugu fiican.

Arrimaha ku jira macluumaadka Awoodaha Wakiilnimada Joogtada ah (LPA) waxaa loogu talagalay ujeeddooyin guud oo xog-ogaalnimo oo keliya. Macluumaadkan ma'aha talo sharci ah, mana'ahan bayaan dhamaystiran ama rasmi ah oo ku saabsan sharciga, sidaas darteed looma qaadan karo inuu yahay mid sharci ahaan waajib ah.

Waxaa jira kharash diiwaangelin (wakhtiga daabacaaddan waa £82) si loo diiwaangeliyo Awoodda Wakiilnimada Joogtada ah. Haddii aad tahay qof dakhligiisu hooseeyo, waxaa laga yaabaa inaad xaq u yeelato dhimista 50% ah, haddii aadna heshid gunooyin lagu qiimeeyo baahida, gebi ahaanba wax lacag ah lagama rabo inaad bixiso.

Telefoon: **0300 456 0300** (khadka caawinta)
Isniin, Talaado, Khamiis, Jimce: 9:30 subaxnimo ilaa 5:00 galabnimo Arbaco: 10:00 subaxnimo ilaa 5:00 galabnimo

Iimayl: **customerservices@publicguardian.gov.uk**

U qor: Office of the Public Guardian PO Box 16185 Birmingham B2 2WH





Dardaaran

Iyada oo qayb ka ah arrimaha sharciga ee la diyaarinayo, waxaa laga yaabaa inaad sidoo kale rabto inaad sameysato Dardaaran. Waxaad iska qori kartaa Dardaaranka adigu naftaada, ama waxaad raadsan kartaa talo xirfadle. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ka socota dowladda UK, booqo boggan: Making a will: Overview – GOV.UK (www.gov.uk)

Maxaa muhiim ka dhigay in aan sameeyo Dardaaran?

Dardaarankaagu wuxuu kuu oggolaanayaa inaad go'aamiso waxa lagu sameyn doono lacagtaada, hantidaada iyo wixii aad leedahay ka dib dhimashadaada.

Haddii aan dhinto anigoon Dardaaran sameynin – maxaa dhacaya?

Haddii aad dhimato adigoon Dardaaran sameyn, sharciga ayaa go'aaminaya cidda ka leh hantidaada iyo sida loo qeybinayo. Kuwaas waxaa loo yaqaan xeerarka dhaxalka ee aan dardaaranka lahayn Xeerarka hadda ee ku saabsan dhaxalka aan dardaaranka lahayn waxay ku xiran yihiin meesha uu marxuumku ku noolaa: Ingiriiska, Wales, Scotland ama Waqooyiga Ireland.



Amar dhaxal ah ayaa markaas la dejinayaa iyadoo lagu saleynayo qiimaha hantida marxuumka, taas oo kala duwanaan karta iyadoo ku xiran waddanka uu ka dhacay (sida Ingiriiska, Wales, Scotland ama Waqooyiga Ireland).

Si aad u ogaato sida hantida loo qaybin doono haddii aadan lahayn dardaaran (ama marxuumku uusan lahayn), fadlan booqo: www.gov.uk/inherits-someone-dies-without-will

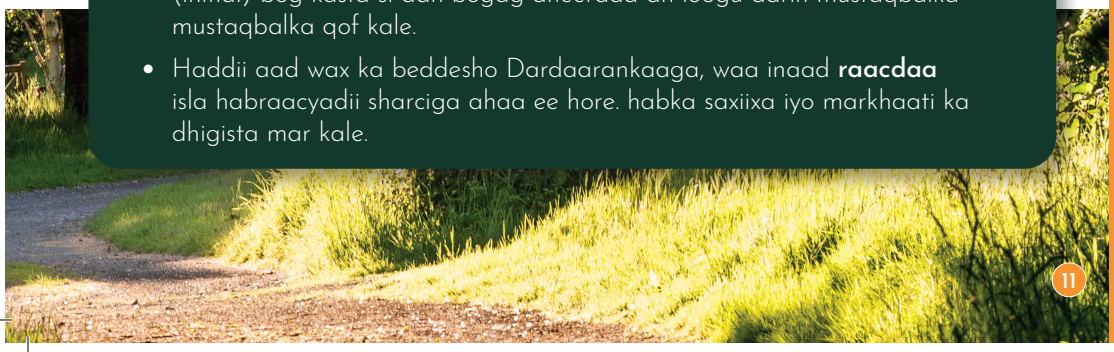
Waa maxay shuruudaha muhiimka ah ee samaynta dardaaranka?

Si dardaarankaaga uu u noqdo mid sharci ahaan ansax ah, waa inaad:

- jiro18 sano ama ka weyn.
- u samaysaa si ikhtiyaari ah.
- qof maskax ahaan fayoow.
- qoraal ahaan ku samee.
- saxiix oo qor taariikhda iyadoo ay goobjoog u yihiin **laba marqaati** oo labaduba yihiin 18 sano jir ama ka weyn.
- hubisaa in marqaatiyaashu (i) ku dareen ciwaankooda, (ii) qoray taariikhda, (iii) saxiix dhaxalka iyaga oo **jooggaaga** ah.

Qoraallo:

- **Marqaati** waa inuu noqdaa qof qaangaar ah oo madaxbannaan, kana mid ahayn qoyska marxuumka. qofka samaynaya dhaxalka, isla markaana aan wax dan shaqsi ah ku lahayn dardaaranka (tusaale ahaan ma helayo wax faa'iido ah oo ka imanaya dhaxalkaaga ama hantidaada). Deris ama qoyska fog saaxiib qoyska ah ayaa ku habboon. **Qof ma noqon karo marqaati haddii uu yahay xaaska ama lamaanaha sharciyeysan ee qofka samaynaya dhaxalka.**
- Saxiixa waa in si toos ah loo goobjoogaa iyadoo si cad loo arkayo qofka iyo ficilka saxiixa.
- Qofka sameynaya dhaxalka(ama qof loo oggolaaday inuu u saxiixo beddelkiisa) iyo marqaatiyaashu waa inay saxiixaan **isla** dukumeentigaas.
- Haddii dardaaranka ka kooban yahay in ka badan hal bog, waa inaad hubisaa in adiga iyo labada marqaati waxay "calaamadeeyaan" (initial) bog kasta si aan bogag dheeraad ah loogu darin mustaqbalka mustaqbalka qof kale.
- Haddii aad wax ka beddesho Dardaarankaaga, waa inaad **raacdaa** isla habraacyadii sharciga ahaa ee hore. habka saxiixa iyo markhaati ka dhigista mar kale.



Ma run baa in keliya Dardaaranka asalka ah uu ansax yahay oo loo baahan yahay in si badqab ah loo kaydiyo?

Haa, si loo maamulo hantida marxuumka iyadoo la raacayo shuruudaha dhaxalka ugu dambeysa ee uu ka tagay, dhaxalka asalka ah waxaa loo diraa Xafiiska Diiwaangelinta Probate-ka, ka dibna waxay siinayaan Oggolaanshaha Maamulka qofka fulinaya dhaxalka.

Talooyin ka mid ah waxaa ka mid ah:

Guriga – had iyo jeer si badqab ah oogu kaydi, tusaale ahaan ku rid sanduuq badqabka ah ama armaajo qufulan, ama u fiirso boorso ama shandad dabka u adkaysan karto. Hubi inaad dadka khuseeya (tusaale, fuliyeyaasha dhaxalka) u sheegtay meesha lagu kaydiyay iyo sida loo heli karo.

Qareenno – Marka dardaaranka laga sameeyo xafiiska qareenka, badanaa waxay bixiyaan kaydin "Bilaash ah". Had iyo jeer weydiiso nuqul ka mid ah dardaaranka oo ay la socdaan warqad caddeyneysa in ay kaydinayaan dhaxalkaaga si aad ugu hayso diiwaannadaada.

Bangiyada – La xidhiidh bangigaaga si aad u ogaato adeegyada ay bixiyaan iyo haddii ay jiraan kharashaad la xiriira. Had iyo jeer hubi habraaca lagu helo dardaaranka kadib dhimashada. Tani way ka duwan tahay marka aad si shaqsi ah u codsato in lagaala laabto.

Kaydka Dowladda – Adeegga Maxkamadaha & Guddiyada HM (HMCTS). Waxaa jirta lacag hal mar ah oo ah £20 (xilliga daabacaadda). Dardaaran, iyo wax kasta oo lagu daray oo aad keento si ammaan ah ayaa loo hayn doonaa, adiga ama kuwa kugu xiran kadib dhimashadaada ayaana ka soo bixi kara wakhti kasta.

Faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan kaydka dowladda waxaa laga heli karaa khadka tooska ah: www.gov.uk/government/publications/store-a-will-with-the-probate-service/how-to-store-a-will-with-the-probate-service

Waxaan rabaa inaan ku daro hay'ad samafal dardaarankayga – maxaan u baahanahay inaan si cad u sheego?

Waxaad si cad u sheegi kartaa inaad rabto inaad hibeyso:

- lacag go'an oo joogto ah.
- shayy.
- waa waxa ka haray kadib marka hadiyadaha kale la bixiyo.
- boqolkiiba qayb ka mid ah wixii haray haddii ay jiraan hay'ado samafal oo hal ka badan.





Maxay yihiin faa'iidooyinka ku jira in hay'ad samafal lagu daro Dhaxalkaaga?

Deeqdaadu waxay noqon doontaa mid:

- lagaga jari doono qiimaha hanti-wadaagaaga **ka hor** inta aan canshuurta dhaxalka la xisaabin ama
- hoos loo dhigin heerka Canshuurta Dhaxalka, haddii 10% ama ka badan hantidaada la siiyo hay'ad samafal.

Dardaaran hore ayaan horey u sameeyey – intee jeer ayaan dib u eegaa, sideese ayaan u cusbooneysiiyaa?

Faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan dib u eegista Dardaaranka iyo/ama sida loo cusboonaysiiyo waxaa laga heli karaa: www.gov.uk/make-will/updating-your-will

*Arrimaha ku jira **qaybta Dardaaranka** waxaa loogu talagalay ujeeddooyin guud oo xog bixin ah oo keliya. Macluumaadka ku jira ma'aha talo sharciyeed, sidoo kalena ma aha bayaan dhammaystiran ama rasmi ah oo ku saabsan sharciga, sidaas darteed looma tixgelin karo inuu sidaas yahay. Ka hor intaadan wax ka qaban macluumaadka halkan ku jira, adiga ayey masuuliyad kaa saaran tahay inaad hesho talo sharciyeed haddii loo baahdo.*



Faa'iidooyin / Maaliyad

Waxaa jira kaalmooyin aad dooneyso inaad codsato. Lacagta Kaalmada Madaxbannaanida Shaqsiga (PIP) *ee* dadka ka yar da'da hawlgabka ama Kaalmada Joogtada ah (AA) *ee* dadka gaaray da'da hawlgabka iyo ka badan, laguma xisaabiyo dakhligaaga ama kaydkaaga marka la qiimeynayo.

Foomka Xeerarka Gaarka ah (SR1) oo la socda ayaa loo baahan yahay in uu buuxiyo xirfadle caafimaad, sidaas darteed fadlan weydii isbitaalkaaga, kooxda takhasuska ama dhakhtarkaaga guud iney kuu buuxiyaan. Waxaa jira kaalmooyin kale oo lagu qiimeeyo dakhligaaga sida Kaalmada Taageerada Shaqada (ESA).

Xogta iyo hagidda ugu dambeysay waxaa laga heli karaa la-taliyeyaasha Citizens Advice *ee* dadka xanuunsan ama naafo ah iyo daryeelayaashooda.

Citizens Advice waa la heli karaa Isniin ilaa Jimce 9:30 subaxnimo – 3:00 galabnimo.

Lambarka bilaashka ah: **0808 278 7957**

Farin qoral ah: **0800 144 88 84** (loogu talagalay dadka maqalka la' ama dhagaha naafada ka ah)

Macmillan Taageerada Kansarka – Kansar, qiimaha nolosha, iyo fahamka kaalmooyinka la heli karo Taageerada Kansarka *ee* Macmillan

Telefoon: **0808 239 37837** maalmood usbuucii, laga bilaabo 8:00 subaxnimo ilaa 8:00 fiidnimo.

Qorsheynta aaska

Dadka badankeen ma jecla in aan si qoto dheer uga fikirno dhammaadka nolosheena. Laakiin, kuwa ka tagay arrimahooda si habaysan oo si cad u qeexay **rabitaankooda** aaska, badanaa waxay dareemaan xasillooni iyo awood ay ku maamulaan noloshooda.

Qeexidda rabitaankaaga aaska waxay sidoo kale ka caawin kartaa kuwa aad ka tagto in laga yareeyo culayska iyo welwelka. Waxay ka xoreysaa inta badan go'aamada adag xilligaas culus, waxayna u oggolaaneysaa inay dareemaan inay si sax oola dhaqmayaan qofkii dhintay. Tani waxay noqon kartaa nafis weyn.

Sida laga soo xigtay warbixinnada sanadlaha ah ee Sunlife (Sun Life 2024 iyo 2022), kala bar aaska la qabto waxaa loo abaabulaa iyadoo aan la aqoon rabitaannadii qofka dhintay. Qabanqaabiyeyaasha aaska waxay si joogto ah u sheegaan in qoysaska hore ula hadlay dadka ay jecel yihiin ee dhintay rabitaankooda aaska, ay si fudud uga gudbeen habraacyada aaska. Qorista rabitaankaaga waxay ka caawin doontaa qoyskaaga, iyadoo siinaysa faham wanaagsan oo ku saabsan doorbidkaaga.

Ma jiro hab sax ah ama khaldan oo aaska loo qabto. Waxa ugu muhiimsan waa in dadka tacsiyeynayo ay kaa tagaan iyagoo dareemaya inay si habboon oo micno leh uga macsalaameeyeen kuna mahadceliyeen qofkii dhintay.

Waxaa laga yaabaa inaad leedahay aaminsanaan diimeed oo qeexaysa waxa ay tahay in lagu sameeyo aaskaaga, ama waxaad doorbidi kartaa inaad adigu si gaar ah u qeexdo rabitaankaaga. Ugu horrayn, xasuuso in doorashadu adiga ay kuu taallo, aaskuna qarniyadan cusub wuxuu noqon karaa mid kala duwan oo shaqsiyeed sida aad adigu rabto. Waxa lagu qabtaa goobaha aasaska cagaaran, xarumaha gubista maydadka, xitaa meelaha gaarka loo leeyahay, waxayna noqon karaan kuwo dhaqameed ah ama kuwo casri ah oo shaqsiyadeed.





Qeex rabitaankaaga si cad

Qeex rabitaankaaga dukumenti ahaan, kuna wargeli qof kuu dhow meesha uu yaallo. Adiga ayaa go'aansan kara haddii aad rabto in lagu aaso ama lagu gubo. Waxaad horay u iibsan kartaa boos meelaha dadka lagu aaso, si aad u ogaato halka jidhkaaga ama dambaskaaga lagu aasi doono. Tani waxay sidoo kale ka mid tahay meelo qoyska ah, si kuwa la jecel yahay ay u wada nastaan meel isku mid ah. Inaad yeelato meel laguugu aaso ama lagu duugo dambaskaaga waxay ka dhigan tahay in jiilasha mustaqbalka ay heli doonaan meel ay isugu yimaadaan oo ay ku ogaadaan inaad qayb ka tahay meeshaas.

Haddii aad doorbideyso in lagu gubo, caddee waxaad rabto in lagu sameeyo dambaskaaga. Dambaska waa la aasi karaa, waxaa na hayn kara xubin qoyska ka tirsan, waxaa lagu firdhin karaa meel qoyska doortay, ama xarunta gubista maydadka ayaa ku firdhin karta beertooda xusuusta. Xasuuso in aad u baahan tahay oggolaanshaha milkiilaha dhulka.



Maxaad uga fikiri weyday inaad doorato muusikada aad jeceshahay in lagu ciyaaro aaskaaga, gabay aad xiiseyneyso, iyo sida aad rabto in dadka kuu tacsiyeynaya u xusuustaan dhimashadaada. Waxaad magacaabi kartaa hay'ad samafal oo laga yaabo inay ka faa'iideyso deeqaha. Si laguu gu fududeeyo, waxaad eegtaa qaybta aaska ee buugga 2-aad ee Marka uu Qof Dhinto (bogga 13), kaas oo laga heli karo bogga intarneetka ee Bristol Memorial Woodland Trust: (www.bristolmemorialwoodlandtrust.org). Buug-yaruhu wuxuu faahfaahinayaa waxa ku jira aaska iyo sida loo qabanqaabiyo. Waxaad sidoo kale isticmaali kartaa dukumentiyo si gaar ah loogu diyaariyey inay kuu noqdaan hagitaan.

Waxaad ka heli kartaa **tusaale dukumenti qorsheynta aaska ah** bogga intarneetka ee Bristol Memorial Woodland Trust (www.bristolmemorialwoodlandtrust.org), ama haddii aad rabto nuqul daabacan fadlan la xidhiidh Trust adigoo wacaya lambrkan 01454 414 999 ama u dir iimayl: trust@memorialwoodlands.com.

Rabitaanka aaska ma noqonayaan sharci qasab ah kadib dhimashada. Sidaas darteed, waxaa habboon in aad si cad u magacaabto qofka aad u igmatay inuu bixiyaa tilmaamaha ku saabsan aaskaaga. Sidaas darteed waxaad kalsooni ku qabtaa in rabitaankaaga la raaci doono. Waxa sido kale muhiim ah, mararka qaarna nafis u ah, haddii lamaanahaaga, qoyskaaga iyo/ama asxaabtaadu ay raacaan rabitaankaaga kadib dhimashada.

Dabagalka rabitaankaaga wuxuu qayb ka yahay habka ay uga barooranayaan dhimashada. Waa hab aad sidoo kale ku tixgelin karto baahidooda, isla markaana laga yaabo inaad si gaar ah ugu darto aaska qaab ay iyagu uga qayb qaataan. Waxaa laga yaabaa in qof doonayo inuu qaado naxashka ama akhriyo khudbadda ama xusuusta aaska.

Kharashaadku waxay ka imaan doonaan laba meelood. Midda koowaad waa "kharashaadka la bixiyo" oo ay ku jiraan lacagaha aad siin doonto dhakhaatiirta (haddii la gubayo), goobta aaska, qabuuraha ama xarunta gubista, iyo wadaadka ama qofka adeegga hoggaaminaya. Tani waxay sidoo kale ka mid noqon kartaa kharashaadka meel lagu qabto xafladda ama martigelinta. Meesha labaad ee kharashaadka ah waa diyaarinta 'aaska' oo uu sameeyo qabanqaabiye aaska, haddii aad adeegsanayso mid.

Kuwani waxay ka mid yihiin kharashaadka qaadista iyo daryeelka meydka, sanduuqa, meydka, gaariga qaada naxashka iyo gaadiidka kale, ubaxa iyo jadwalka adeegga, ogeysiisyada aaska iyo dhammaan qabanqaabada xirfadeed. Haddii aad adeegsanayso qabanqaabiye aaska, hel qiimeyaal kala duwan sida ugu dhakhsaha badan marka aad go'aansato waxaad u baahan tahay.



Kharashaadka aaska

Xilliga daabacaadda, celceliska kharashka aaska aasaasiga ah wuxuu ahaa £4,285 (Sida lagu sheegay sahanka sanadlaha ah *ee* Sun Life 2025). Tani waxay daboolaysaa kharashaadka gubidda ama aaska, qabanqaabiyaha aaska, gaari limousine ah, sanduuqa meydka dhexdhexaad ah, dhakhtar, iyo wadaad ama hoggaamiye xafladda.

Tani kuma jiraan kharashaadka meel lagu aaso dambaska ama sanduuqa meydka, kuwaas oo badanaa ka bilaabma £1,500. Waxaad sidoo kale filan kartaa inaad bixiso celcelis ahaan £2,961 dheeraad ah oo ku baxa sagootinta (Sahanka sanadlaha ah *ee* Sun Life 2025): xasuusta, ogeysiisyada dhimashada iyo aaska, ubaxa, waraaqaha jadwalka adeegga, gaariyo limousines dheeraad ah, iyo goobta lagu qabto kulanka tacsida iyo adeegyada cuntada.

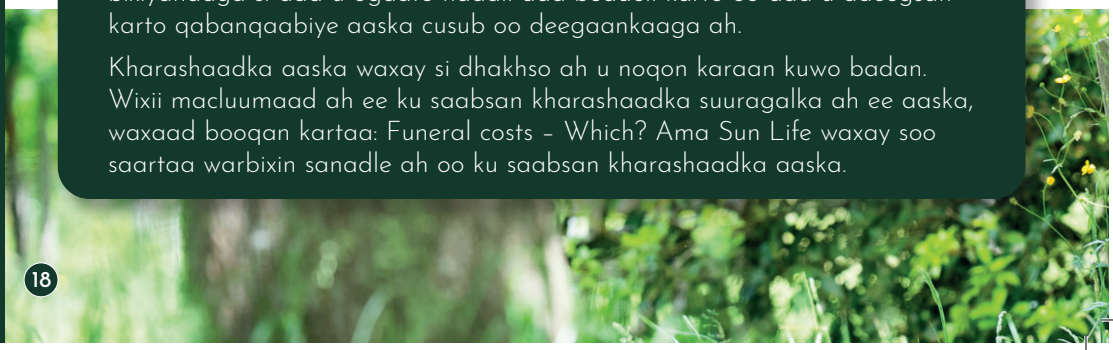
Nooca aaska ugu jaban waa gubid toos ah (£1,597) ama aas toos ah (£1,527) (Sahanka sanadlaha ah *ee* Sun Life 2025). Kuwani waa aasyo aan adeeg lagu qabanin, waxaana meydka marxuumka si toos ah loogu geeyaa xarunta gubista ama si toos ah loogu aasaa qabuuraha. Wixii faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan kharashaadka aaska, waxaad ka akhrisan kartaa warbixinta Funeral Costs - Cost of Dying Report 2025 *ee* SunLife, oo laga heli karo: Funeral Costs - Cost Of Dying Report 2025 | SunLife.

Waxaad sidoo kale *eegi* kartaa Caymiska Aaska (waa lacag bille ah oo la bixinayo, inta badan waa lacag isbedbeddelaysa oo aan ka **difaacnayn** sicir bararka, waxaana badanaa laga doonayaa in la bixiyo ilaa dhimashada). **Qorshaha Aaska *ee* Horay loo Bixiyay** (waa halka lacagta la bixiyo iyadoo lagu saleynayo "qiimaha maanta", xitaa haddii aasyadu qaalisoo noqdaan markaad dhimatid; inta badan waxaa lagu bixiyaa qiimo go'an iyo kharash cayiman).

Hubi in bixiyaha qorshaha aaska *ee* horay loo bixiyay uu ka diiwaangashan yahay Hay'adda Maamulka Maaliyadda *ee* UK (Financial Conduct Authority – FCA). Adeeeg-bixiyeyaasha waa in ay si sharciga waafaqsan u diiwaangashan yihiin. Tani waxay bixisaa heer cayiman oo amni maaliyadeed ah oo loogu talagalay qorshahaaga.

Talooyin ku saabsan Qorshaha Aaska *ee* Horay loo Bixiyay: Isbarbardhig bixiyeyaasha qorshaha aaska, samee "liis" waxyaabaha ADIGA aad rabto in lagu daboolo. Hubi siyaasadooda lacag-celinta haddii aad rabto inaad beddesho qorshahaaga ama adeeg-bixiyaha. Hubi in qoyskaaga ama saaxiibadaa ay ogyihiin lambarka siyaasadda iyo faahfaahinta si ay ula xidhiidhan adeeg-bixiyaha. Haddii aad u guurto guri cusub, la xidhiidh adeeg-bixiyahaaga si aad u ogaato haddii aad beddeli karto oo aad u adeegsan karto qabanqaabiye aaska cusub oo deegaankaaga ah.

Kharashaadka aaska waxay si dhakhso ah u noqon karaan kuwo badan. Wixii macluumaad ah *ee* ku saabsan kharashaadka suuragalka ah *ee* aaska, waxaad booqan kartaa: Funeral costs – Which? Ama Sun Life waxay soo saartaa warbixin sanadle ah oo ku saabsan kharashaadka aaska.





Si loo yareeyo kharashaadka

- Kuwa la jecel yahay waxay qabanqaabin karaan aaska oo ay u qaban karaan iyaga oo aan adeegsan qabanqaabiye aaska (eeg buugga 2-aad, bogga 15 wixii faahfaahin dheeraad ah). Wixii macluumaad dheeraad ah akhri buugga Iskaa-u-Qabso (DIY) Funerals 2021 .pdf (www.naturaldeath.org.uk).
- Waa wax caadi ah inaad ka hesho qiimeynno kala duwan qabanqaabiyeyaasha aaska.
- U hibeynta Jidhkaaga cilmi-baarista caafimaadka. Tani waa in la qorsheeyaa marka qofku yahay mid nool. Fadlan ogow in xaaladaha gaar ah ay suuragal noqoni karin ku deeqida jidhku.
- Aaska dabiiciga ah ama goobaha kaynta waxay noqon karaan kuwo ka jaban goobaha ay leedahay golaha deegaanka.
- Ka hel adeegyo gubid toos ah oo jaban.
- Sharciga hadda jira wuxuu ku waajibinayaa dhammaan qabanqaabiyeyaasha aaska ee UK inay daabacaan liis qiimeyn oo isku mid ah (liiskan waa in si fudud looga heli karaa boggooda intarneetka ama waxaad codsan kartaa nuqul daabacan).
- Dakhliga hooseeya/ka faa'iideysta kaalmooyinka - Ka hel taageero kharashaadka aaska (Kharashaadka Aaska) Bixinta Kharashka Aaska: Sida uu u shaqeeyo - GOV.UK (www.gov.uk) Haddii aad hesho Kharashka Aaska Bixinta Kharashka Aaska, waxaa badanaa lagaa doonayaa inaad dowladda dib ugu celiso lacagta aad ka hesho hantida qofka dhintay. Tusaale ahaan, tani waxay ku jiri karaa kaydka ay leeyihiin.
- Qaarkood hay'adaha samafalka ayaa bixiya kaalmo dhaqaale iyo noocyo kale oo taageero ah ee kharashaadka aaska.





Ku deeqda jirka (u hibeynta jirka cilmi-baaris ama waxbarasho)

Ma jeclaan lahayd inaad jidhkaaga u hibeyso cilmi-baarista caafimaadka? La xidhiidh Hay'adda Maamulka Jidhka **Aadanaha (Human Tissue Authority, HTA)** Telefoon: 0207 269 1900 ama booqo boggooda: Body donation | Human Tissue Authority (www.hta.gov.uk).

Jaamacadda Bristol aya sidoo kale waxay leedahay adeeg ku saabsan deeqda jidhka loogu talagalay daraasadda cilmiga lafaha iyo qaab-dhismeedka. Wixii faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan sida jidhka la hibeeyay loo isticmaalo iyo foomka oggolaanshaha ee aad u baahan tahay inaad buuxiso, fadlan booqo boggooda: www.bristol.ac.uk/anatomy/bequests/ ama si toos ah ula xidhiidh Xafiiska Bequest-ka taleefanka 0117 954 6203, ama iimayl ugu dir: anat-bequestoffice@bristol.ac.uk. Fadlan ogow in aan la aqbalin karin dhammaan hibeynta jidhka; haddii aad doorato inaad jidhkaaga u hibeyso, tani waxay dib u dhigi kartaa adeegga aaska (hay'adda qaabilsan badanaa waxay caawin doontaa bixinta kharashka aaska ugu dambeysa), laakiin waxaad sidoo kale dooran kartaa inaad qorsheyso xus kuu gaar ah oo aad adigu maalgeliso wakhti ku habboon.

South West Dementia Brain Bank – Hibeynta maskaxda loogu talagalay cilmi-baarista cudurrada dementia iyo xaaladaha neerfaha. Wixii faahfaahin dheeraad ah iyo diiwaangelinta hibeyntaada, fadlan la xidhiidh xafiiska South West Dementia Brain Bank telefoonka: 0117 4147821 ama iimaylka: swdbb@bristol.ac.uk. Kharashaadka aaska lama dabooli doono, balse kharashaadka la xidhiidha hibeynta jidhka ayaa la dabooli doonaa.

Ogeysiis Muhiim ah: Haddii aad horay u dejisay qorshayaal aaska ah oo hore lo bixiyay, meelaha aad aaska ka iibsatay, iyo/ama aad saxiixday waraaqaha ku saabsan hibeynta jidhkaaga cilmi-baarista caafimaadka – mar walba xasuuso inaad xogtaas la wadaagto dadka khuseeya, adigoo siinaya lambarrada xeerarka/ruqsadda iyo dukumentiyada, si aysan u jirin kharashaad dheeraad ah oo lagaa bixiyo kadib dhimashadaada.

U hibeynta Xubnaha Jidhka

Wxaa laga yaabaa inaad rabto in dadka kale ay ka faa'iideystaan adigoo u hibeenaayo xubnaha jidhkaaga kadib dhimashada. Faahfaahinta ku saabsan u hibeynta xubnaha jidhka waxaa laga heli karaa: www.organdonation.nhs.uk

Sharciga ku saabsan u hibeynta xubnaha jidhka ayaa isbeddelay sannadkii 2020, waxaana loo tixgelinayaa inaad oggolaatay in lagaa qaato xubno marka aad dhimato, haddii:

- aad ka weyn tahay 18 sano.
- aadan si cad uga bixin (diidin) nidaamka.
- aadan ka tirsanayn kooxaha laga reebay.

Weli adiga ayaa leh doorashada inaad noqoto qof u hibeya xuwin jirkisa ama aad ka noqoto, waayna kuu furan tahay inaad mar walba isdiiwaangeliso ama beddesho go'aankaaga.

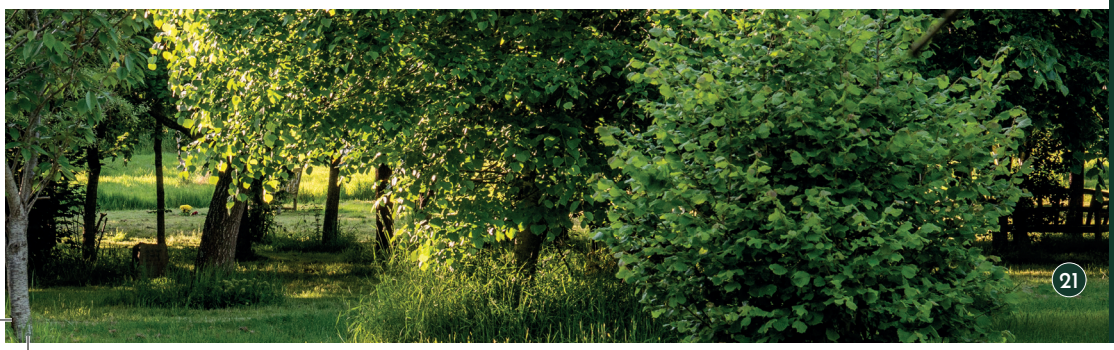
Dhammaan diimaha waaweyn iyo nidaamyada aaminsanaanta ee UK waxay oggol yihiin mabaadi'da u hibeynta iyo beerista xubnaha jidhka, waxayna aqbalaan in kuu hibeeyo xubnuhu ay tahay doorasho shaqsiyeed. Hel macluumaad ku saabsan sida diimaha iyo nidaamyada aaminsanaanta kala duwan u arkaan ku deeqidda xubnaha jidhka halkan: www.organdonation.nhs.uk/helping-you-to-decide/your-faith-and-beliefs

Hibeynta Unugyada Jidhka

Kadib marka uu qof dhinto, waxaa suuragal ah in unugyadooda jidhka lagu hibeeyo si ay uga faa'iideystaan dad kale. Waxaa laga yaabaa in qofka aad jeceshahay uu wadi jiray kaarka hibeeyaha, inuu ku jiro Diiwaanka hibeeyaasha Xubnaha Jirka, ama inuu kaala hadlay arrinta hibeynta intii uu noolaa. Xitaa haddii aysan sidaas samayn, waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad tixgeliso hibeynta unugyada jidhka xilligan.

Si loo hubiyo in ku beermidda unugyada jidhka ay u guuleysato sida ugu wanaagsan, unugyada waxaa lagu hibeyni karaa oo keliya xaalado gaar ah oo loo oggol yahay:

- Indhaha loogu talagalay Beerista Gashaanka waxaa lagu deeqi karaa illaa 24 saacadood kadib dhimashada.
- Valve-yada wadnaha (Heart valves) waxaa lagu hibeyni karaa illaa 24 saacadood kadib dhimashada.



Haddii tani aad doorto, waxaa lagugu daryeeli doonaa si sharaf leh oo ixtiraam leh, waxaana dib loo hagaajin doonaa muuqaalkaaga. Hibeynta unugyada jidhka ma dib dhigi doonto qorshayaasha aaska. Qofka ehelka ugu dhow waa lala soo xidhiidhi karaa kadib dhimashada, waxaana la siin karaa xog ku saabsan hibeynta unugyada jidhka, taasoo ay bixinayaan kalkaaliyeyaal takhasus u leh arrimaha hibeynta unugyada. Kalkaaliyaha caafimaadka wuxuu sharxi doonaa xulashooyinka la heli karo ee hibeynta unugyada jidhka wuxuuna ka jawaabi doonaa su'aal kasta oo la weydiiyo.

Fadlan xasuuso, hibeynta unugyada jidhka waa doorasho gebi ahaanba ikhtiyaari ah. Haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah, fadlan la xidhiidh Xarunta Qaranka ee Tixraaca ee NHS Blood and Transplant adigoo wacaya lambarkan 0800 432 0559 ama ka codso iyada oo loo marayo bogga intarneetka ee hibeynta xubnaha jidhka: www.organdonation.nhs.uk. Fadlan ka tag magacaaga iyo lambarkaaga laga so wici karo, kalkaaliye caafimaad oo ku takhasusay hibeynta unugyada ayaa si degdeg ah kuugu soo celin doona wacitaanka.

Sidoo kale, waxaad weydiisan kartaa dhakhtar ama kalkaaliye caafimaad oo ku lug lahaa daryeelkaaga ama kan qofka aad jeceshahay inuu la xidhiidho qofka ku habboon adiga kugu matalaya.

Markaad diiwaangeliso go'aankaaga ku saabsan hibeynta xubnaha jidhka, waxaad ka caawinaysaa kuwa aad jeceshahay inay si cad u ogaadaan waxaad rabto. hibeynta xubnaha iyo unugyada jidhka waxay keliya socon doontaa haddii qoyskaagu taageero, dhakhaatiirtuna marnaba ma wadi doonaan habka hibeynta haddii qoyskaaga ama kuwa kuu dhow ay ka soo horjeestaan.

Hantida dijitaalka ah ee dhaxalka ah

Tixgeli joogitaankaaga baraha bulshada iyo sidoo kale kombiyuutarkaaga, iimaylkaaga, iyo akoonnadaada onlynka ah. Go'aanso saaxiib ama xubin qoyskaaga ka tirsan oo aad ku aamini doonto inuu ka shaqeeyo akoonnadaada Facebook, LinkedIn, TikTok, X (Twitter hore), ama Instagram kadib dhimashadaada. Raadi hab ammaan ah oo aad ugu gudbiso ereyada sirta ah kadib dhimashada, adigoo sidoo kale siinaya tilmaamo ku saabsan wargelinta la gelinayo barahaaga, sida iyo goorta la xiri doono akoonnadaas. Wixii macluumaad dheerad ah booqo: www.digitallegacyassociation.org

Haddii aad jeclaan lahayd nuqullo dheeraad ah oo daabacan oo ka mid ah buug-yaraha 1-aad: Your Own Way – Planning Ahead; ama buug-yaraha 2-aad: When someone dies – Practical and Emotional Support, fadlan la xidhiidh Bristol Memorial Woodland Trust adigoo wacaya ***01454 414 999*** *ama imayl u diraya:*
trust@memorialwoodlands.com.

Buug-yarayaahan waxaa sidoo kale si elektaroonik ah looga heli karaa Bogga intarneetka ee Bristol Memorial Woodland Trust:
www.bristolmemorialwoodlandtrust.org

Qoraallo

Qoraallo

Waxaan si kal iyo laab ah u soo dhoweyneynaa fikirkaaga iyo talooyinkaaga. Fadlan noo soo sheeg sida buug-yarahaan uu kuugu anfacay iyo waxyaabaha aan ka hormarin/hagaajin karno adigoo isticmaalaya lifaaqa QR code-ka.

Buuggani/Dukumentigani waxaa si wadajir ah u diyaariyey North Bristol NHS Trust iyo Gentle Dusk, waxaana taabageliyey Bristol Memorial Woodland Trust.

Bristol Memorial Woodland Trust waa hay'ad samafal oo si rasmi ah u diiwaangashan (lambarka diiwaangelinta: 1082094). Waxaa la aasaasay sanadkii 2000, iyadoo ujeeddadeedu tahay inay abuurto oo ilaaliso dhulal-dhawr ah si ay dadweynuhu uga faa'iidaystaan. Dhulkan kaymaha ah, marka la dhiso oo la ilaaliyo, wuxuu isu beddelaa goobo keyd u ah duurjoogta. "Geed xasuus ah beeriddiisu waa dhaqan soo jireen ah. Waa astaan muujinaysa nolol sii socota, xoog, iyo xidhiidhka qoyska. Waxay qoyska iyo asxaabta siisaa meel xusuus ah oo ay booqdaan, taas oo ay ku raaxaysan karaan daawashadeeda iyadoo isbeddelaysa xilliyada iyo sanadaha.

North Bristol NHS Trust waxay bixisaa daryeelka isbitaalka iyo bulshada ee dadka degan Bristol, South Gloucestershire iyo North Somerset. Trust wuxuu adeegyada daryeelka caafimaadka ka bixiyaa xarumo caafimaad oo dhowr ah, oo ay ka mid yihiin Isbitaalka Southmead, Isbitaalka Cossham, Xarunta Taakulaynta Bristol, iyo sidoo kale rugo caafimaad oo ku saleysan bulshada. "Sababta aan u jirno urur ahaan waa inaan bukaanka hormarino annagoo siinayna waayo-aragnimo caafimaad oo heer sare ah."

Gentle Dusk waa urur daryeel oo diirada saaraya dareenka iyo caafimaadka maskaxda, oo leh khibrad takhasus leh daryeelka dhammaadka nolosha iyo taageerada murugada. Waxaan bixinnaa la-talin, tababaro, aqoon-is-weydaarsiyo, iyo nasashooyin. Waxaan ka caawinnaa shakhsiyaadka iyo hay'adaha inay wajahaan dhimashada iyo quuska ama murugada si naxariis leh oo kalsooni leh. Waxaan taageernaa shaqaalaha iyo shakhsiyaadka si loo xoojiyo daryeelkooda guud iyo adkeysiga dhinaca dareenka. "Shaqadayadu waxay dadka ka caawisaa inay dareemaan diyaar-garow, taageero, iyo kalsooni /awood-siin marxalad kasta oo safarka nolosha ah."




NHS
North Bristol
NHS Trust

BRISTOL
MEMORIAL
WOODLAND
TRUST

gentle
dusk