

## WAA MAXAY SHABAKADA NEBRASKA NAFSIYAN RESPAN?

Daryeeliddu waa abaal marin, iyo weliba mid adag iyo culeys badan. Shabakadu waxay bixisaa macluumaad, waxbarasho, khayraad dheeraad ah, iyo taageero ay siiso daryeelayaasha qoyska.

**La xiriir Xiriir Xiriiraha  
Respite ee degaankaaga:**

**1-866-RESPITE**

**1-866-737-7483**

Ama booqo [respite.ne.gov](https://respite.ne.gov) si aad u codsato.

Fadlan la xiriir Nebraska Lifespan Respite Network si aad ugala hadasho baahida aad respite.



## MA WAXAAN AHAY XANNAANEEYAHA QOYSKA?

Daryeelaha qoysku waa qof bixiya daryeel joogto ah si uu u helo shaqsi aan awoodin inuu naftiisa daryeelo da'da, naafada ama jirrada awgeed. Booqo [respite.ne.gov](https://respite.ne.gov) si aad u heshid macluumaad dheeraad ah ama iska baar QR code-ka hoose.



**QAADO BAADHITAAN!**  
Guji ama  
Iskaanka QR  
Code-ka



Nebraska  
 **Family**  
Caregiver  
**Support**  
**LIFESPAN RESPITE NETWORK**

Daryeelka naftaada waa mid ka mid ah siyaabaha ugu wanaagsan ee lagu caawin karo qofka aad jeceshahay!



## MA OGTAHAY...

- ✓ Nebraska waxaa ku nool in ka badan 179,000 oo xannaaneeya. Daryeelayaashani waxay bixiyaan 168 milyan oo saacadood oo daryeel mushaar la'aan ah.
- ✓ 60% daryeelayaasha mushaar la'aanta ah ayaa sidoo kale shaqeeya shaqo waqti buuxa ah ama shaqo waqti-yar ah.
- ✓ 30% daryeelayaasha ayaa daryeelaya laba jiil.

Xogta AARP: Qiimeeynta qiime la'aanta ah

## YAA BIXIYA RESPITE?

Waxaa jira dabacsanaan in bixiyeyaasha raadinta. Isduwahaaga deegaankaaga Respite Coordinator ayaa kaa caawin kara helitaanka bixiyaha degaankaaga. Waxaa laga yaabaa inaad awood u leedahay inaad sida bixiyayaasha mushaarka ah u isticmaasho xubnaha qoyska, saaxiibada ama derisyada.

**Suurtagalnimada kale waxaa ka mid ah:**

- ✓ Ururada bulshada
- ✓ Camps
- ✓ Hay'adaha maxalliga ah
- ✓ Barnaamijyada ku saleysan iskuullada
- ✓ fardaha therapeutic goobaha fuushan
- ✓ Ururada ku saleysan diimaha

Waxaad ka heli kartaa bixiyayaasha shabakada baaray ee [respite.ne.gov](https://www.respite.ne.gov)  
Riix: **Raadi Bixiyaha**



**Waxaan daryeelnaa kuwa daryeelka dadka kale**

## WAA MAXAY RESPITE

Caawimaadda caawinta. Respite waa fasax xannaaneeyayaasha qoysaska mushaar la'aan ah si ay u daryeelaan qof ay jecel yihiin oo baahida khaaska ah leh.

Respite waxay u oggolaaneysaa xannaaneeyaha qoyska waqti maqnaansho si uu u daryeelo baahiyahooda shaqsiyadeed.

Cilmi baaris ayaa muujinaysa in marka ay qoysaskooda waqti u qaataan, ay wanaajiyaan caafimaadkooda jireed iyo midka caadifadeedba.

**Waxaad isticmaali kartaa respite si:**

- ✓ Aad baqaarka cuntada
- ✓ La tag dhakhtarka
- ✓ Qado kula samee saaxiib
- ✓ Qaado hurdo ah
- ✓ Aqri buug
- ✓ Ama qaab kasta oo aad ku doorato in aad hoos u dhigto stresska