

# هه وکردنی جومگه چیه؟

هه وکردنی جومگه کان به هه وکردنی جومگه ی توند یان درېژخایه ن پیناسه ده کړیت. نیشانه کان له وانه یه بریتین له نازار، نه ستوربوون، ره قبوون، و سوربوون که له وانه یه یارمه تیدر بیت له که مکرده وهی کردار و توانای. هه وکردنی جومگه تاکه حالت نیه؛ چه ندین جوړی جیاوازی هه یه. نه مه ده تواتیت کاریگه ری له سر هه موو ته مه ن و توانای جهسته یی هه بیت، له وانه مندالان، هه رزه کاران و وه رزه شانان. هه ندیک جوړی نه خوځی جومگه له که سانی به ته مه ندا باوتره.

هه ر جوړه نه خوځییه کی دیاریکراوت هه یه، مانه وه له رووی جهسته ییه وه به چالاکي و هه لېژاردنی شیوازی ژیا نی ته ندروست یارمه تیت ده دات له جووله پینتیه وه و بتوانیت به شداری له و چالاکیه اندا بکه یه که بۆ تو گرننگ.

هه وکردنی جومگه کان ده تواتیت ژیان قورس بکات به که مکرده وهی جووله و نه جامدانی چالاکیه کانی روژانه قورستر ده کات. نه مه ده تواتیت کاریگه ری له سره توانای خه لگ هه بیت بۆ کارکردن و به شداریکردن له چالاکیه کومه لایه تی و پشووه کان. هه وکردنی جومگه کان به شیوه یه کی گشتی په یوه ندی به خه مۆکی یان دل ه پراوکیوه هه یه.

نیشانه کانی نه خوځی جومگه له وانه یه له هه فته یه که وه بۆ هه فته یه کی تر جیاوازی، بن، ته نانه ت له روژیکه وه بۆ روژیکي تر. له گه ل نه وه شدا، به چاره سهری گونجاو و پڼگا چاره ده تواتیت نیشانه کانت چاره سهر بکه یه و به باشی بژیت.



## جوړه کانی هه وکردنی جومگه

چه ندین جوړی جیاوازی هه وکردنی جومگه کان هه یه. هه ندیک له باوترینیان بریتین له:



نه خوځی سوانی  
تیسک (سه وه فان)



ده رده شا



نه خوځی جومگه ی  
روماتید



هه وکردنی  
جومگه ی هوکار  
نه زاندرایو مندال  
(JIA)



نه خوځی هه وکردنی  
روماتیزمی بربره کانی  
(له وانه هه وکردنی  
جومگه ی بربره کان و  
هه وکردنی جومگه ی  
سه ده فی)

## نیشانه کانی نه خوځی هه وکردنی جومگه

هه وکردنی جومگه کان به شیوه ی جیاوازی کاریگه ری له سره خه لگ ده بیت و هه ر حاله تیک نیشانه ی تاییه تی هه یه. به لام هه ندیک نیشانه ی باوی جومگه کان بریتین له:

• نازاری جومگه

- ره قبوونی جومگه (به تاییه تی به یانی زوو)
- هه وکردن (نه ستوربوون)
- گهرمی پیست یان سور بوونی جومگه ی تووشبوو
- لاوازی و له ده ستدانی بارستای ماسولکه



هه ندیک جوړی هه وکردنی جومگه کان له وانه یه نیشانه ی ناراسته وخوځیان هه ی که په یوه ندی به جومگه کانی تووه نییه:

- نازاری به ربلو
- ماندوو بوونی زور
- پیستی چور و په له ی سه ده فی
- گوړین له نینوکی په نجه یان په نجه
- په له
- تا
- له ده ستدانی کیش
- نه و نیشانانه ی که کاریگه ری له سره کونه ندانه کانی تری له ش ده کن، له وانه چاو، دل، سیبه کان و ده ماره کان



## چاره سهری سروشتی چو ن یارمه تیدر ده بی

زور گرنکه که چالاک بیت و به رده وام بیت له جو له کاتیک نه خوځی جومگه ت هه یه. چاره سهرکاری سروشتی به شیکه له تیمیکي فره زانستی که ده تواتیت یارمه تیت بدات له چاره سهرکردنی نه خوځی هه وکردنی جومگه کانت. چاره سهرکاران ده توانن هه لسه نگاندن بکن بۆ حاله ته که ت و تواناکانت و رپنماییت بکن له سره چو نیه تی چالاک بوون و یارمه تیدان له چاره سهرکردنی نیشانه کانت. چاره سهرکاری سروشتی ده تواتیت له گه ل تو و هاوکارانی تری چاودپری ته ندروستیت کار بکات بۆ نه وهی پلانیکي چاره سهرکردنی تاییه ت په رپنایدات بۆ نه وهی یارمه تیت بدات بگه رپنیه وه بۆ نه و شتانه ی که بۆ تو گرنکه. ستراتیه کان له وانه یه بریتین له:

- دیزاینکردنی به رنامه یه کی راهیتان که گونجاو بیت بۆ پینداویسته کانت
- دروستکردنی هیز و خوځاگری و جووله و ناستی چالاکي
- یارمه تیت ده دات هاوسه نگی بدوژیته وه له نیوان پشوودان و چالاکي
- یارمه تیت ده دات له دیاری کردنی هه لېژاردنی شیوازی ژیا نی به سوود
- پشتگیریت ده کات بۆ په رپنایدانی کارامه ییه کان بۆ چاره سهرکردنی نازار و نه ستوربوون و ره قبوون
- یارمه تیت ده دات له گونجاندن چالاکیه کان له کار و ماله وه.
- به شیوه یه کی گشتگیر هه لسه نگانندن بۆ ده کات و یارمه تیت ده دات له ده سته گیشتن به چاودپری له لایه ن پسرپورانی دیکه وه، وه ک پسرپورانی پزیشکی، ده رووناس، چاره سهری پیشه یی و نه وانی تر



World  
PT Day  
2023

۸ ی ئه یلول



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday