Ogaanshaha ka dib
Adeegyada iyo taageerida loogu talagalay carruurta qabo autism (xaalad naafonimo maskaxeed oo nolosha oo dhan qofkuu hayn doono) , waaliddiintooda iyo xannaaneeyayaashooda.

Haddi cunuggaaga lagu ogaadey ama laga helay autism (uu ku jiro Asperger Syndrome) waxaad qabi kartaa su'aalooyin badan. Badanaa, markii wax qof lagu ogaado waxaa la dareema inuu safar dheer bilaabanaayo. Waxay dad badan nala xiriiraan sidii ay inoo waydiiyaan 'Maxaa xigi doono?' Waxaan halkaan, ku faah-faahinaynaa qaar ka mid ah adeegyada iyo taageerida ay iminka heli karaan carruurta qabo autism. Waxaan kale bixinnaa macluumaad ku saabsan akhlaaqda iyo talooyinka sida loo taageero cunug qabo autism.

Adeegyada carruurta iyo dhallinyarada qabo autism

Waxaa sii kordhaaya fahmidda iyo aqoonsashada autism, waxaa kaa loola jeeda in adeegyada iyo taageerida gaar u ah carruurta qabo autism uu si tartiib-tartiib ah loo heli karo. Badanaa, waxaa meelo kala duwan laga heli karaa adeegyo kala duwan, sidaas darted waxaa dhici karto inaadan wada helin dhammaan taageerida oo aad jeceshahay inaad ka hesho deegaankaaga.

Autism waa 'naafonimo qarsoon' –ma sheegi kartid inuu qof qabo autism markii aad wajigiisa fiiriso - waxayna dadka qaarkood ee qabo autism u muuqan karaan inay yahiin kuwo awood leh, sidaas darted waxaad u baahanaysaa inaad bartid dadka, ay ku jiraan xirfadlayaasha, waxa ku saabsan xaaladda cunuggaaga iyo baahida uu u qabo taageerid.

Iyada oo ay ku xiran tahay taageerida uu cunuggaaga u baahan yahay, waxaa caadi ahaan kala xiriiraysaa waaxda adeegyada bulshada (adeegyada shaqada bulshada ee Skotland) haddii ay carruurta ugu baahan yahiin kaalmo dheeri ah guriga; dugsiga cunuggaaga ama maamulka waxbarashada ee deegaankaaga (LEA) haddii ugu baahan yahiin kaalmo dheeri ah dugsiga; ama labaduba.

Waxbarashada

Waxbarashada waxay cunug qaba autism ku caawin kartaa sii-hagaajinta tayada nolosha iyo fursadaha u heli karo mustaqbalka.
Carruurta qabo autism ee qabo special educational needs (SEN) (baahida gaarka ah ee waxbarashada) – ama additional support needs (ASN) (baahida dheeraadka ah ee taageerida) ee Skotland – waxay xaq u leeyihiin inay dugsiga ka helaan caawinaad dheeri ah. Kani waxaa bixin karo dugsiga cunuggaaga ama, haddii baahidiisa ay dhib badan tahay, waxaa maalgelinaayo maamulka deegaankaaga:

- Gudaha dalka Ingiriiska, Wales iyo Waqooyiga Ireland waxuu maamulka deegaankaaga bixinayaa kharashka taageerida isaga oo u soo maraayo

statement of special educational needs (bayaanka baahida gaarka ah ee waxbarashada)
- Gudaha Skotland, waxay maamulada waxbarashada ku bixinayaan kharashka taageerida iyaga oo u soo maraayo co-ordinated support plan (qorshaha taageerida la isku-duway).

Waxaa dhici karo in cunuggaaga horay uga qaadanaayay caawinaadda dheeriga ah dugsiga laakin haddii uusan ka qaadanaynin, ee adiga ama hawlwadeenada waxbarashada u malaynaysiin inay u baahan yihiin, waxaa la samayn karaa qiimaynta baahidooda.

Carruurta qaba autism waxay dhigan karaan dugsiyada caadiga ah, dugsiyada gaarka ah, iyo dugsiyada gaar u ah dadka qaba autism ama dugsiyada caadiga ah oo ku lifaaqan saldhigga waxbarashada xirfadda.
Dhammaan maamulada deegaanka ma bixiyaan dugsiyo noocaan ah. Waaliddiinta iyo xannaaneeyayaasha waxay maxkamadda uga hortagaan go'aanka laga qaato halka ay carruurtooda wax lagu baro.

- Waxuu Advocacy for Education Service (Adeegga Sharciyeed ee Waxbarashada) ku siin karaa warar dheeri ah ee ku saabsan xuquuqda waxbarashada iyo xuquuqda carruurta iyo dhallinyarada qabo autism, iyo rafcaan u qaadashada maxkamadda. Tel: 0845 070 4002 (waxaad ka heli kartaa adeegga turjumaadda).
- Waxii warar guud ee ku saabsan waxbarashada carruurta qabto autism, ka eeg www.autism.org.uk/education , ama si aad u ogaatid lixda dugsi oo aan maamulno, ka fiiri www.autism.org.uk/schools
- Daabacaddeena, *Special educational needs: a guide for parents and carers*, waxaa laga heli karaa khadka internetka www.autism.org.uk/pubs/education .Waxuu lee-yahay macluumaad ku saabsan habka waxbarashada ee England iyo Wales oo keliya.

Caawinaadda adeegyada bulsho

Waxuu doowrka adeegyada bulsho yahay inuu dadka ku caawiyo iyo taageero sidii ay ugu noolaadaan si madaxbanaan.
Waxay carruurta qabo autism xaq u lee-yahiin inay u qiimeeyaan baahida ay qabaan waaxda adeegyada bulshada ee deegaankooda.

Natiijada ka soo baxdo qiimaynta baahida, waxaad xaq u yeelan kartaa dhowr adeegyo oo ay bixiso waaxda adeegyada bulshada ee deegaankaaga. Waxaa ka mid ahaan karo:

- Adeegyada maalinta, adeegyada halka la degan yahay ama guriyeynta
- Caawinaadda guriga ama xannaanada biririfta
- Caawinaadaha, qalabka ama deeqaha qalab ku xirka guriga
- Adeegyada xannaaneeyayaasha, haddii adiga (xannaaneeyaha ah) la sheego inaad u baahan tahay.

Waa inay qiimaynta baahida noqotaa hab-socod toos ah laakin dhab ahaan, waxaad isku arki kartaa in waaxdaada adeegyada bulshada aysan samaynin dhammaan

adeegyada aad u baahan tahay, ama aad ku raacsanayn heerka taageerida baahida cunuggaaga u qabo.

Haddii waaxda adeegyada bulshada aysan samayn karin adeegyada qaarkood waa inay kala hadlaan hay'ado kale oo ay waydiyaan haddii ay sameeyaan. Beddelkeeda, waxaa lagu siin karaan Direct Payment (Bixinta Tooska ah), oo aad ugu isticmaali kartid inaad ku qaban-qaabisid adeegyada cunuggaaga.

Adeegyada kale ee carruurta qabo autism ka faa'iidaysan karaan, laakin uusan caadi ahaan bixinin adeegyada bulshada, waxaa ka mid ah:

- a speech and language therapist (daaaweeyaha luqada iyo hadalka)
- an occupational therapist (daaweeyaha wax-qabadka)
- a psychiatrist or psychologist (takhtarka cilmi-nafsiga)

Waxaa adeegyadaan laga heli karaa NHS (Adeegga Caafimaadka Qaranka) iyada oo la raacaayo soo gudbinta takhtarkaaga, ama si shakhsi gaar ah. Sidaa beddelkeeda, waxaa marmar samayn karo dugsiga cunuggaaga. Haddii aadan ku faraxsanayn qayb ka mid ah qiimaynta baahida cunuggaaga, oo ay ku jiraan adeegyada loo malaynaayo inay u baahan yahiin, waxaad xaq u lee-dahay inaad ka soo cabatid.

Kooxo bulshadeedka

Kooxo bulshadeedka waa habka dadka qabo autism ku kulmaan oo ay saxiibo ka sameystaan. Kooxo qaarkood waxay casumaan walaalahood iyo gabdhaha walaalaha la ah. Waxay kooxaha bulshadeedka ka hawlgalaan qaybo kala duwan ee UK waxaana maareeyo kooxaha taageerida deegaanka, ururada sida NAS, ama maamulada deegaanka.

- Si aad u ogaatid haddii ay ka jiraan kooxaha bulshadeedka aaggaaga, soo wac Autism Helpline (Khadka Caawinta Autism) ama ka eeg Autism Services Directory (Cinwaan-haayaha Adeegyada Aurism), www.autism.org.uk/directory

Adeegyada waaliddiinta iyo xannaaneeyayaasha

Qiimaynta xannaaneeyaha

Haddii aad waydiisanaysid inuu maamulka deegaankaaga kuu sameeyo qiimaynta baahida cunuggaaga, waxaa kale oo aad waydiisan kartaa inay kuu sameeyaan qiimaynta xannaaneeyaha, Natiijada ka soo baxdana, waxay noqon kartaa inaad xaq u yeelatid caawinaad dheeri ah sida xannaanada biririfta, gacan ka siinta socdaalka, tabobaridda, naseexaynta ama ku caawinidda guriga. Waxay ku xiran tahay baahida uu maamulka deegaankaaga tilmaamo.

Waxaa kale xaq u lahaan kartaa Carer's Allowance (Gunnada Xannaaneeyaha) – ka fiiri 'Gargaarka' qaybta wararka dheeriga ah.

Taageerida waaliddiinta iyo qoysaska

Fasallo waxbarasho, shirar iyo dhacdooyin loogu talogalay dadka qabo autism, iyo waaliddiintooda iyo xannaaneeyayaasha, waxaa lagu qabtaa salka UK oo idil. Waxaa dhacdooyinka kale loogu talogalay xirfadlayaasha laakin waa danayn kartaa. Waxaa faah-faahinaadda laga heli karaa: www.autism.org.uk/courses

Waxaa kale oo jiraan barnaamajyo taageerida waalidka ee bixiyo warar autism iyo siyaabaha loo kaalmeeyo cunuggaaga. Waxay NAS ka shaqaysa barnaamajyada EarlyBird iyo *help!*, waxay kale bixisaa barnaamajka taageerida ururka samafalka ee Barnardo's.

Waxaa kale oo aad ka faa'iidaysan kartaa adeegyada biririfta ama nidaamyada saaxibaynta- oo labaduba ah hab ay qooyska u helaan biririf gaaban iyo ay carruurta qabo autism dibedda ula baxaan qof mutadawac ah ama hawlwadeenka taageerida. Waxaa adeegyadaan laga sameeyaa UK oo dhan waana lagu siin karaa ka dib markii adeegyada bulshada uu cunuggaaga ku sameeyo qiimaynta.

- Khadkeena Autism Helpline waxaa lagugu siin karaa wararka ku saabsan barnaamijyada taageerida waalidka iyo adeegyada biririfta www.autism.org.uk/directory
- Waxii warar dheeri ah ee ku saabsan adeegyada NAS ee waaliddiinta iyo xannaaneeyayaasha, ay ku jiraan habab-nidaameedka saaxibaynta, ka eego www.autism.org.uk/parents

La xiriir waaliddiinta iyo qoysaska kale

Waxaa caawinaad u noqon karo qoysaska qabo dadka leg autism inay kala hadlaan dadka kale ee ku sugan xaaladdaasi oo kale.

- Waxaa dalka UK ka jiraan kooxo badan ee taageerida qooyska; ka raadi www.autism.org.uk/directory **.** Waxaa kale oo ay laamaha NAS ka shaqeeyaan dalka oo dhan; waxaa badankooda ka shaqeeyo waaliddiinta deegaanka iyo xannaaneeyayaasha dadka qabo autism www.autism.org.uk/branches
- Waxay Parent to Parent Line (Khadka Waalid ka Waalid) waalidiinta dadka qabo autism telefoonka ku siidaa taageerid sir ah. Telefoon u soo dir 0800 9 520 520 – ku dhaaf farriin, waxaana dib kuu soo wacaayo hal ka mid ah mutadawaciinta waaliddiinta. Fadlan la soco in adeeggaan lagu sameeyo Ingiriis oo keliya.
- Waxaa jiraan kooxaha taageerida khadka internetka, blogs (qoraalo internet) iyo shirarka ay qabtaan dadka qabo autism, waaliddiintooda, xannaaneeyayaashooda iyo xubnaha qoysaskooda. Waxay qaarkood ku liis-garaysan yahiin booggeena: www.autism.org.uk/linkslibrary
- Waxuu Contact a Family (La xiriir Qoys) isku xiriirim karaa waaliddiinta qabo carruur leh autism. Ka eeg wax intaa ka badan: www.cafamily.org.uk

Gargaarada (ceyrta)

Qaar ka mid ah gargaarada aad adiga iyo cunuggaaga xaq u yeelan kartaan:

- Disability Living Allowance (DLA) (Gunnada ku Nololka Naafonimo)

- Carer's Allowance (Gunnada Xannaaneeyaha)
- Blue Badge car parking permits (Fasaxa gaari dhigashada Kaadhka Baluugga ah)
- Motability
- Child Tax Credit (Gargaarka Canshuurta Cunugga)
- Income Support (Taageerida Dakhliga)
- Housing/Council Tax Benefit (Gargaarka Guriyeynta/Canshuurta Golaha)
- Working Tax Credit (Gargaarka Canshuurta Shaqaalaha)

Waxaad ka ogaan kartaa wax intaa ka sii badan ee ku saabsan gargaarada markii aad u booqato:www.autism.org.uk/benefits

Khadka waydiimaha wuxuu ku siin karaa talada aasaasiga ah ee ku saabsan xaq u yeelashada gargaarka waxuuna ku diraaya foomamka soo dalbashada DLA. Waxay kale oo ay kuu sheegayaan qofka aad kala xiriiraysid soo dalbashada gargaarada kale. Waxuu lambarka khadka telefoonka waydiimaha gargaarka yahay 0800 88 22 00 haddii aad ku nooshahay England, Skotland ama Wales; ama 0800 22 06 74 haddii aad ku nooshahay Waqooyiga Ireland. Gargaarada badan oo ay maamulaan Department for Work and Pensions (Waaxda Shaqada iyo Hawlgabka) waxaa lagu soo dalban karaa khadka internet-ka ee www.dwp.gov.uk/eservice

Macluumaadka ku saabsan soo buux-buuxinta foomamka soo dalbashada waxaa laga heli karaa:

- adeeggeena welfare rights service (adeegga xuquuqda gargaarada; telefoonka 0845 070 4004 si loo soo dhigto ballan lagu la hadlaayo la-taliyaheena (waxay kuu heli karaan turjubaan)
- Citizens Advice Bureau (Xafiiska Talo-siinta Muwaadanka) ee deegaankaaga
- Waxay khubarada ku hawlan cunuggaaga xittaa kaa siin karaan talada ku saabsan buuxinta qaybaha gaarka inoo ah ee foomamka.

Akhlaaqda

In kastoo ay dhibaatooyin la kulmaan, waxay carruurta qabo autism u muuqan karaan inay u dhaqmaan si aan 'habbonayn'. Kuwa kale waxay lahaan karaan akhlaaq carayn leh. Waxay labaduba ku dhici-karaan sababta oo ah

- Inay isku dayayaan inay is-gaarsiin yeeshaan
- Inaysan fahmaynin 'nidaamyo bulshadeedka' markii ay jirto xaalad mucayan ah oo aysan hubin sida ay u dhaqmaan, ama inaysan doonaynin inay xiriir bulshadeed yeeshaan
- Waxay dareemayaan welwel, cabsi ama niyad-jab
- Waxay lee-yahiin dareen saa'id ah- tusaale ahaan, haddii aad ay yihiin qof u leh dareen saa'id ah dhawaqa waxay noqon karaan inay ku saxariiraan buuqa jawigooda
- Waxay isku dayayaan inay la qabsadaan is-beddelka, taasi oo ay carruurta badan ee qabo autism dhib ku noqoto
- Waxay ku raaxaysanooyaan wax-qabad gaar ah laakin ma garan karaan waxa ka imaan karo. Tusaale ahaan, qof autism oo jecel dhawaaqa markii dhalo jabto laakin uusan garanayn inaysan ahayn badbaado ama la oggoleen jebinta dhalada

- Waxaa jiri karo sabab caafimaad ee akhlaaqda cunuggaada , gaar ahaan haddii si ula kac ah isku beddeley.

Waxaa waxtar ahaan karo inaad xafidatid ‘xasuus-qorka dhaqanka’ si aad u ogaatid waxyaabaha qaarkood oo kicinaayo akhlaaqada gaarka ah: maxaa sabab u ah marka koowaad? Waxaa markaa aad u fududaanayso inaad ogaatid sida wax loo qaban karo.

Tusaale ahaan, miyuu cunuggaaga markasto ku kaca markii uu ku jiro bey’ad gaar ah halkaasi ay ka jiraan nalal aad u iftiimaayo ama buuq hoosaad? Waxaa caawini karo in lala qabsado jawiga, haddii aad beddesho bey’eda. Miyaadan hubin sida ay ugu kala jawaabayaan dad kala duwan ama xaaladaha bulshadeed?
Waxaa u abuuri kartaa ‘social story’, sheeko gaaban (oo inta badan leh sawiro) oo u micnaynaayo kuwa ay la kulmayaan ama waxaa dhacaayo ka hor, sidaas darted waxay ogaanayaan waxa sugaayo.

Marmar ma ogaan kartid sababta uu cunuggaaga ugu dhaqmaayo si gooni ah. Takhtarka maskaxda, takhtar ama bare xirfadle ah ayaa kaa caawini karo. Waxaa muhiim ah inaad xasuusatid inuusan ahayn khaladkaaga, iyo in dulqaad iyo ku soo dhowaansho dhaqan ay keeni karaan is-beddel.

Sida aad u caawin kartid

- Kala shaqeey cunuggaaga sidii aad ku dhiirigelisid inuu isticmaalo is-gaarsiin ka fiican, tusaale ahaan waxay qaar jecel yahiin inay isticmaalaan calaamado muuuqaal leh ama sign language (qoraalka dhegoolaha) sidii ay u sheegaan waxa ay doonayaan; kuwo kale waxay u qabsan karaan si fiican luqadda laakin waxaa waxtar u ah inaad ula hadashid si gaaban, ereyo kaamil ah oo toos ah oo leh magacooda markii aad bilaabaysid inaad ku caawintid cunuggaada inuu ku fahmo.
- Dhis maalinta carruurtaada si ay u ogaadaan waxa dhacaayo maalintaas iyo waxa laga sugaayo. Waxaad u samayn kartaa jadwal waqtiyeed.
- Waxaad u heli kartaa kanaal dhaqanka qaarkii oo si bulshadeed ah loo oggolaan karo. Tusaale ahaan haddii uu cunuggaada jecel yahay inuu si xoog leh u sacbiyo, waxaad ku dhiiri gelisaa inay ku ciyaaraan qalab ah sida durbaanada.
- Haddii uu cunugaaga welwelsan yahay ama kacsan yahay, waxaad u heshaa meel uu ku degi karo.
- Haddii aad ogtahay inuu jiro wax ka caawinaayo cunuggaaga inuu is-dejiyo, sida alaabta carruurta ku ciyaarto (toy) u geli gacanta.
- Waxaa jiro xaal fudud oo loo heli karo dhibaatada. Tusaale ahaan, haddii cunuggaaga uusan jeclayn buuqa badan, waxaad siin kartaa waxyaabaha dhegaha la gashto markii aad dibedda geyso.
- Si tartiib ah ugu soo bandhig cunuggaaga xaaladaha qaarkood oo dhib ku ah. Markii ay si fiican ula qabsadaan, waxaad ku abaal-marin kartaa ereyo fiic-fiican oo amaan ah, adiga oo siinayo mid ka mid ah waxyaabaha uu jecel yahay, ama u oggolaanaysid inuu sameeyo waxa uu gaar ahaan ku raaxaysto.
- Waxaad u oggolaataa waqti tiro ah cunuggaaga uu ku samaysto waxqabadka uu jecel yahay markii uu ku jiro jawi nabadgelyo leh, bacdamaa uu ku degi karo ama ku nasan karo.

- Waxaad raadsataa talada takhtarka haddii aad u malaynaysid inay sabab u tahay dhibaato caafimaad dhibaatooyinka dhaqankiisa.

Warar dheeri ah oo ku saabsan dhaqanka, is-gaarsiinta iyo ciyaarta carruurta qabto autism waxaa laga heli karaa boggeena: www.autism.org.uk/behaviour

Daawaynta iyo soo dhexgalka

Ma jiraan waqti xaadirka daawo ama daawayn gaar u ah autism. Waxay carruurta qabto autism noqdaan dad wayn ee qabo autism. Si kastaba ha noqotee, waxaa jiraan siyaabo badan oo wax looga qabto, daawayn iyo dhexgelid oo sii hagaajin karo tayada nolosha qofka. Waxaa ka mid ah is-gaarsiinta ku salaysan dhexgelidda, daawaynta asluubta iyo is-beddelada cuntada dheeli-tiran. Warar intaa ka sii badan waxaa laga heli karaa boggeena internet-ka: www.autism.org.uk/approaches

Halkee-baan ka heli karaa warar dheeri ah?

Waxaa khadkeena Autism Helpline lagu bixiyaa wararka iyo taageerida ku saabsan autism. Waxaan kale oo aan samaynaa adeegga xaqqa u yeelashada gargaarada oo lagu dhiibo talada ku saabsan gargaarada aad xaqqa u yeelan kartid, dhammaystiridda foomamka soo dalbashada iyo waxa la samaynaayo haddii aad u malaynaysid in go'aan la gaarey qaldan yahay.

Tel: 0845 070 4004
Email: autismhelpline@nas.org.uk
Waxaan furan nahay 10ka subaxdii-4ta galabtii, Isniin-Jimco
Haddii aad jeceshahay inaad la soo hadashid welfare rights adviser (talo-bixiyaha xuquuqda gargaarada), kala soo xiriir Autism Helpline waxaana kuu qaban-qaabin soonnaa ballaan telefoon.

Khadkeena Autism Helpline wuxuu bixiyaa adeeg tarjumaad telefoon. Wuxu kani awood inoo siinayaa inaan macluumaadkeena ku bixinno ilaa 150 luqadood anagoo u mareyno turjubaano. Dadka soo wacaayo waxay u baahan yihiin inay marka koowaad ku hadlaan Ingiriisi si ay hawlwadeenada u sheegaan luqadda ay jecel yahiin inay isticmaalaan. Waxaa markaa ka dib ku soo wacaayo Helpline (Khadka Caawinta).

Waxaa boggeena internet-ka ku jiro macluumaad lagu tarjumay luqado kale. Ka eego www.autism.org.uk/languages