Waa maxay walbahaar maxaadna ka qaban kartaa?

Macluumaad ku saabsan caafimaadka maskaxda ee loogu tala galay dadka qaxootiga ah.

PHAROS
EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN

GGD GHOR NEDERLAND

Waa maxay walbahaar?

Haddii lagugu khasbo inaad u qaxdo waddan kale, waxaad kasoo tagtaa qoyskaagii iyo saaxiibbadaa. Iyo sidoo kale gurigaaga iyo shaqadaada. Waxaa jiri kara waxyaabo aad u baahan tahay inaad la qabsato oo ka jira dalka Nederlaan. Waxaa laga yaabaa inaad ka welwelsan tahay mustaqbalkaaga, shaqadaada ama qoyskaaga. Waxaa laga yaabaa inaad la kulanto walbahaar tani awgeed.

Taasi waa wax iska caadi ah. Badanaa, walbahaarku wuu yaraadaa muddo ka dib. Mararka qaarkood waxaad u baahan kartaa in dadka kale ku siiyaan taageero si ay kaaga caawiyaan inaad dareento fiicnaan mar kale. Macluumaadkan waxa uu ku saabsan yahay walbahaar.

Astaamaha la xiriira walbahaar

Astaamaha way ku kala duwanaan karaan qofba-qofka kale. Tusaalooyinka qaar ee astaamaha waxaa ka mid ah:

Wax la socoshada oo kugu adkaata ama fikir fara-badan

Hurdo xumo

Inay bakhdin ama naxdin kugu jirto ama aad dareento cabsi

Inaadan niyad u heynin wax inaad samayso

Inaadan daremeyso murugo ama rajo xumo mustaqbalka

Jirka oo ku xanuuna

Inaadan wax yar ama wax badan cunto

Inaadan qabto madax xanuun ama aad dareento cajis

Inaad xanaaq dhawaato

Sheekada Hassan

Hassan waa qof (38-jir) ah waxa uu ka soo qaxay Suuriya una yimid Nederlaan. Xaaskiisa weli waxay ku sugan tahay Suuriya.

Dalka Nederlaan, wuxuu ku fikiray: 'Halkan waan ku badqabaa.' Dhowrkii bilood ee ugu horreeyay, Hassan wuxuu dareemay raynrayn. Sanad kadib wuxuu helay sharciga daganaanshaha. Wuxuu bilaabay inuu deggo degmo wuxuuna u xareeyey codsiga dib-u-mideynta qoyska xaas-kiisa. Sugitaanka wuxuu waqti dheer qaatay, sidaas darteed si fiican uma hurdo. Hassan wuxuu la kulmaa dhibaato la qabsashad. Barashada Af-Hollandeeska way ku adagtahay intaas kadib. Hassan waxa kale oo uu ku riyoodo waxyaabihii uu Suuriya kala kulmay iyo intii uu intii uu ka soo qaxayay of intii uu ka soo cararayay. Badanaa habeen badhkii ayuu soo toosaa isagoo dhididsan. Kadib wuxuu dareemaa walwal.

Waxyaabaha sababa walbahaarka

Walbahaarka waa lagu kala duwan yahay. Waxaa jira waxyaabo kala duwan oo kugu sababi kara walbahaar. Waa wax iska caadi ah in lagu dareemo walbahaar waxyaabahan darteed. Kuwan hoose waa dhowr tusaale:

Walwal ku saabsan inuu helin ruqsadda deggenaansho

Fikradaha ku saabsan dagaalka ama baxsashadiisa

Qarsoodi yar oo ay ugu wacan tahay ku noolaanshaha AZC ama gudaha guri yar

Inuu san la joogin qoyskiisa iyo saaxiibadiisa

Uusan heynin wax camal ama shaqo

Xanuun ku yimid xubin qoys-ka ka mid ah ama saaxiib

Takoorka

Inay ku adagtahay Af-Hollandeeska

Maxaad awoodaa inaad sameyso naf-taada si aad u dareen-to walbahaar yar?

Waxa ka caawiya walbahaarka qof ayaa ka duwaan kara qofka kale. Tusaalooyinka wax-yaabaha kaa caawin kara inaad dareento walbahaar la'aan waxaa ka mid ah:

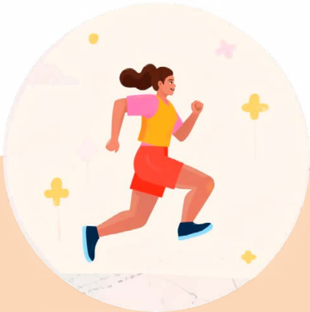
Inaad la hadasho qof aad ku kalsoon tahay

Inaad maalin walbo isla hal waqti aad wax cunto, oo aad seexato isla markaasna aad soo kacdo hal waqti maalin walbo

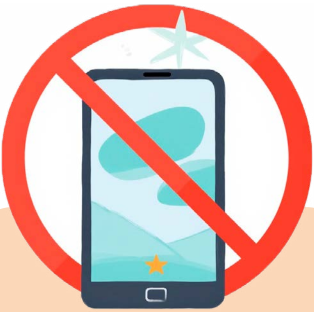
Inaad qof kale aad wax u sameyso sida inaad ka caawiso qof luqadda

Inuu noqdo hal-abuur

Inaad bannaanka u baxdo



Inaad samayso jimicsi ama ciyaarto



Inuu iska yareeyo waqtiga uu ku qaaadanaayo fiirsashada shaashadda

Diinta

Hassan muxuu samaynayaa?

Hassan waxa uu dareemayaa inuu ka sii daraayo. Taasina waa sababta uu u aadayo dhakhtarka. Dhakhtarka ayaa u sharaxaya in astaamihiisa ay sabab u yihiin walbahaarka.

Dhaqtarku waxa uu Hassan kula talinayaa in uu waqti badan ku qaato dibadda iyo in uu aad u firfircoonaado. Wuxuu kaloo Hassan u gudbiyaa hawlwadeennada degmada. Kooxda degmada ayaa Hassan u qabanqaabiya shaqo tabaruc ah. Tani waxay siinaysaa isaga inuu mashquulo. Waxay ka caawinaysaa inuu sugo dib u mideynta qoyska. Hassan wuu soo roonaanayaa. Riyooyinki xumaa weli wuu ku riyoodaa. Hurdo xumo ayuu leeyahay oo inta badan wuu welwelaa.

Weydiiso caawimo haddii ay cabashooyinku sii jiraan muddo dheer

Mararka qaarkood waxaad u bukoon kartaa walbahaar awgeed. Waxaad isku arki kartaa xanuun jirka ama madaxa. Dad badan oo soo qaxay ayaa la kulma arrinkan. Tani maaha wax laga xishoodo. Haddii aad soo martay dhibaatooyin badan, jidhkaaga iyo madaxaaga ayaa falcelintooda noqon kara sidaas.

La tasho dhakhtarkaaga haddii astaamuhu aanay soo raysan dhawr toddobaad ka dib. Dhakhtarka ayaa kaa caawin karaa astaamaha walbahaarka uu keeno. Dhakhtarku wuu ku dhegaysanayaa oo ku waydiinayaa waxyaabo ku saabsan noloshaada. Mararka qaarkood dhakhtarku wuxuu qorayaa daawooyin.

Haddii aad inta badan ka fikirto geeri

Haddii walbahaarka uu kugu baaho, waxaad dareemi kartaa walwal iyo niyad jab. Waxay noqon kartaa inaadan rabin inaad sii noolaato. Marar badan miyaad ka fikirtaa geeri ama ma rajaysay inaadan soo toosin markale? Inaad dareentid waxyaabahan waa wax aadanaha uu dareemo. Waxaad la xiriiri kartaa 113 foundation. Kani waa urur caawiya dadka inta badan ka fikira geeri. Halkan waxaad fariin ugu diri kartaa ama aad kala hadli kartaa shaqaalaha fidiya caawimaad waqti kasta. Tan waxaa la samayn karaa iyadoo la adeegsanaayo Af-Hollandees ama Af-Ingiriis. Booqo **www.113.nl** wixii macluumaad dheeraad ah.

Haddii aad inta badan ka fikirto dhimasho, waxaad sidoo kale kala hadli kartaa dhakhtarkaaga.

Dhakhtarka guud wuxuu caadi ahaan la shaqeeyaa kaaliyaha daryeelka caafimaadka. Qofkan waxa kale oo loogu yeraa POH-GGZ. Kaaliyaha daryeelka caafimaadku wax badan ayuu ka yaqaan caafimaadka dhimirka wuxuuna kaala hadli xalalka.

Qaybta daryeelka caafimaadka dhimirka

Mararka qaarkood astaamahaagu aad bay ugu adkaan karaan inay xaliyaan dhakhtarka iyo kaaliyaha daryeelka caafimaadka. Kadib waxay kaa caawin doonaan inaad tagto adeegyada caafimaadka dhimirka. Tani waxaa loo yaqanaa gudbin. GGZ waa adeeg bixiya daryeelka caafimaadka dhimirka.

Marka dhakhtarku kuu gudbiyo adeegyada caafimaadka dhimirka, way kula soo xiriiri doonaan si ay ballan qabsi kula sameyaan. Xiliga lagu jiro ballamaha ugu horeeya, la-taliyaha ayaa si fiican kuu baranaya oona dhageysanaya dhibaatooyin-kaaga. Waxaad sidoo kale ka hadli doontaa daawaynta kugu habboon iyo talooyinka ku anfaca.

Way fiicantahay in la codsado caawimo

Badanaa waa dad adkaysi leh oo karti badan. Waxay u badan tahay inaad soo martay waxyaabo badan oo adag. Ma aha inaad kaligaa xalliso mashaakilaadka. Caawinaad waydiisashadu waa wax caadi ah waana calaamad muujinaysa xoog iyo geesinimo.

Waxaa sheegto ayaa ahaan doona kuwo asturan

Dhammaan shaqaalaha caafimaadka waxay leeyihiin waajibaad sir ilaalin Taas waxay macnaheedu waa cid kale ma ogaan karto waxaad ka hadlayso. Taas waxay noqon doontaa mid asturan. Sidaas ayaa ku qeexan sharciga. Marka hore waa inay ku weydiiyaan ogolaanshahaaga ka hor intaysan dadka kale kala hadlin adiga.

Hassan wuxuu raadsadaa caawimaad

Hassan wuu cabsi dareemaa oo riyooyinka cabsida leh weli wuu ku riyoodaa. Waxa uu mararka qaarkood u malaynayaa in dadku ay isaga ku daba jiraan. Welwelka ayaa ka dhiga inuu noqdo qof daalan. Sidaas darteed wuxuu dib ugu noqdaa dhakhtarka wuxuuna weydiistaa caawimaad.

Dhakhtarku wuxuu u gudbiyaa kalkaalisada caafimaadka guud. Dhawr wada hadal ka dib, kalkaalisada caafimaadka wuxuu ogaaday in Hassan uu u baahan yahay caawimo dheeraad ah. Waxa loo gudbiyey waaxda adeega caafimaadka dhimirka. Halkaas, dhakhtarka caafimaadka dhimirka ayaa u sheegay Hassan inuu qabo dahawac qalbiyeed. Markii uu la joogay dhakhtarka dhimirka, Hassan wuxuu ku dhiirraday inuu markii ugu horreysay si dhab ah uga hadlo wixii uu soo maray. Waxa kale oo la siiyey dawooyin ka caawiya inuu si fiican u seexdo. Si tartiib ah, waxa uu bilaabay in uu yara roonaado.

Waa imise kharashaadka?

Haddii aad la tashato dhakhtarka, kharash ma jiro; caymiskaaga caafimaad ayaa bixinaya. Caymiskaaga caafimaad ayaa tan bixinaya. Daawooyinka, mararka qaarkood waa inaad adigu iska bixisaa ama inaad qayb ka bixisaa. Dadka ku nool AZC maaha inay bixiyaan kharashka u gudbinta adeegyada caafimaadka dhimirka. Ma ku nooshahay degmada oo ma leedahay caymis caafimaad oo adiga kuu gaar ah? Haday sidaasi tahay waa inaad adigu qayb ka bixisaa kharashaadka. Tan waxaa loo yaqaan kharashkaaga gaarka ah (eigen risico). Intaas kadib, caymiskaaga ayaa bixinaya kharashka daryeelka dhimirka.

Turjumida

Haddaadan weli ku hadli karin si fasiix ah Af-Hollandeeska, shaqaalaha ayaa kuu diyaarin kara turjubaan. Uma baahnid inaad soo raadiso adiga. Turjubaan ayaa kasoo qayb-geli kara wada hadalka ama ku bixin kara turjubaan iyadoo la adeegsanaayo taleefonka. Khasab kuguma aha inaad adigu iska bixiso kharashka turjubaanka. Sidoo kale turjubaanka looma ogola inuu u sheego cid kale waxaad ka hadlayso.

Warbinnada kale ee la turjumay

Dulmarkan, waxaad ka heli doontaa agabyo fudud oo wax laga baran karo oo badan oo ku saabsan walbahaarka iyo caafimaadka. Eeg mawduuca ‘caafimaadka maskaxda’.

Gunaanudka Qoraaga

Warqadan waxaa lagu qoray heerka B1 waxaana tijaabiyay dad matalaya luqadda iyo shaqsiyaad muhiimka ah. Macluumaadka ku jira buug-yarahan waxa lala simay la-taliyayaasha caafimaadka dadweynaha ee magangelyo-doonka ee GGD GHOR Netherlands iyo kalkaaliyayaasha caafimaadka dhimirka (POH-GGZs).

Buug-yarahan waa daabacaad ay sameyeen Pharos
iyo GGD GHOR Nederland.
Qorayaasha: Inge Goorts (Pharos) iyo Charlotte Steuten (Pharos)
oo kaashaday Pauline Tichelman (GGD GHOR Nederland)
Naqshadda: studioBoven graphic design
Jaantusyo: Studio Wonder Wonder
Turjumaada: The Presence Group

PHAROS
EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN

GGD GHOR NEDERLAND