Waad ka bogsanaysaa

tiibayda

Urur-wadameedka xanuunada wadnaha iyo feedhaha

“Markii aan ogaaday in aan qabo qaaxo (TB), welel badani ima gelin, waayo ugu yaraan waxaan ogaaday waxa i haya. Laakiin kabacdi ayay arrintu ila sii xumaatay. Haddana markii ay noqotay in aan maro baadhitaano badan, ayay arrintu aad iila sii adkaatay. Xaaladdana waxaa sii adkeeyay aniga oo keligay degenaa waddan qalaad.

Laakiin tartiib tartiib ayaan kasoo rayn u dareemay. Nasiib wanaag cusbitaalka aan ku jiray waxaa joogay shaqaale xarfaan ah. Gaar ahaan kalkaaliso ka mida kalkaaliyeyaasha caafimaadka ayaa doorwayn ka ciyaartay in ay igu riddo jewi niyadsami ah. Waxay iga caawisay ka soo noqoshada maqnaanshihii aan maqnaa, waxaanay noqotay tusaale in ay jirto rajo oo ay noloshu kafiicnaan karto sidatan.

Xanuunkani aad ayuu wax iiga bedelay. Isbedelkaas oo ah mid niyadsami ah. Nolosha lagama quusto. Waxaan dareemayaa in aan helay fursad nololeed cusub taas oo aan rabo in aan ka faa`iidaysto”.

Nin, 35 jir ah

Bukaan jiifka qaaxada (tiibayda) iyo shaqaalaha caafimaadku waxay is dhaafsadaan (wadaagaan) khibradaha iyo talooyinka.

Buugan yar waxaa loogu tala galay dadka qaba qaaxada (tiibayda). Buugan yar waxaad ka dhex helaysaa warbixin ku saabsan qaaxada (tiibayda), sida loo daaweeyo iyo sidoo kale talooyin sidii aad uga soo kaaban lahayd xanuunkan. Si loo hirgeliyo buugan yar, bahdayadan urur waddameedka bukaanjiifka xanuunada wadnaha iyo feedhaha (LHL), waxaanu bukaanjiifyo qaaxo waydiinay waxa ay rabaan in ay ka ogaadaan qaaxada iyo sidoo kale khibradaha ay jecelyihiin in ay la wadaagaan kuwa kale. Annaga oo kaashanayna shaqaalaha caafimaadka iyo bukaanjiifka, ayaanu u hellay jawaab su`aalaha u caadiga ah.

Soo saaristii buugan yar, waxaa nagala qayb qaatay bukaanjiif xanuunka qaaxada (tiibay) oo deggen Norway. Waxaanu ka waraysanay khibradooda.

Shaqaalaha caafimaadku waxay xanuunkaaga u hayaan talooyin wanaagsan oo khibradi ku dheehantahay. Qaar badan oo bukaanjiifka qaaxadunu (tiibaydu) waxay iyaguba hayaan talooyin wanaagsan oo salka ku haya la noolaanshaha xanuunkan, khibrado dhibaatooyin ay u heleen xal iyo hab loo xalilo.

Tusmo

Sidaad u-isticmaalayso buugan yar	bogga 4aad
Cutubka 1aad: Xaqiiqo qaaxada ku saabsan	bogga 5aad
Cutubka 2aad: Qaaxada iyo daawaynta (marxalaha daawaynta, karantiimada cusbitaalka, DOT, waxyaalaha daawadu keento)	bogga 13aad
Cutubka 3aad: **Sidaad u ilaalin karto jidhka iyo nafta markaad qabtid qaaxada (tiibayda)** (shaqo iyo nasasho, cunto iyo cabitaan, galmada, nolol bulsheed)	bogga 27aad
Cutubka 4aad: Qaaxada iyo xaaladaha dhaqaale	bogga 41aad
Macluumaad kale	bogga 48aad

Habka isticmaalka buugan yar

Akhriso buugan yar si aad aqoon ugu yeelatid aasaaska xaqiiqada qaaxada, ugana adkaan lahayd xanuunkan. Isla markaana u xalili lahayd dhibaatooyinka aad la kulmi kartid. Buugan yar waxaad la wadaagi kartaa kalana doodi kartaa shaqaalaha caafimaadka, asxaabta, qaraabada, bukaanjiifka kale iyo ciddii kale. Furfurnaanshaha badani dadka wuxuu sii yaa macluumaad fiican, taas oo abuurikarta kalsooni.

Buugan yar waxaad la akhrisan kartaa shaqaalaha caafimaadka...

...ama keligaa ayaa akhrisan kara.

Buugan yar habkan ama sidan ayaa laysugu keenay:

- Cutubkasta qaybtiisa hore waxaad ka helaysaa xaqiiqo koob kooban iyo warbixin
- Cutubkasta qaybtiisa danbe waxaad ka helaysaa su`aalo ka yimi bukaanjiif iyo jawaabo
- Waxaad kaloo ka helaysaa talooyin, tibaax iyo liisas warbixino la xidhiidha cutubyadan kala duwan

Wixii aad fahmi waydo ama aad ka rabto macluumaad saa`id ah, waydii xidhiidhiyaha qaaxada (tiibayda), dhakhtarkaaga ama kalkaalisooyinka.

Cutubka 1aad : Xaqiiqo qaaxada (tiibayda) kusaabsan

> "Waxay ila tahay in ay muhiim tahay in dadku wax badan ka barto qaaxada (tiibayda), calaamadaha xanuunkan lagu garto iyo sida loo kala qaado. Dad badan ayaa ka baqa ama ka cabsooda qaaxada, waayo waxaanay u lahayn aqoon badan. In xanuunka labartaa waa habka ugu fiican ee layskaga caabiyi karo. Aqoontu waa awood (burji)".
>
> *Nin, 55 jir ah*

Marka aad waxbadan kabarato qaaxada (tiibayda) ee aad ogaato sida loo kala qaado iyo sida loo daaweeyo, waxaad dareemaysaa kalsooni. Waxa kale oo ay kuu sahlaysaa in aad la dooodid warbixinna siisid dadka kale. Marka dadka kugu xeerani ay aqoon badan u yeeshaan xanuunka qaaxada (tiibayda), ayaguna sidoo kale waxay dareemayaan kalsooni. Dadka kalsoonida haysta waxaa u fududaata taageero siinta dadka qaba qaaxada (tiibayda).

Cutubkan soo socda waxaad ka helaysaa xaqiiqo ku saabsan qaaxada (tiibayda) iyo su`aalo watta jawaabo oo ka yimi bukaanjiifka.

Waa maxay qaaxadu (tiibaydu)?

Qaaxadu (tiibaydu) waa xanuun ka dhasha bakteeriya. Bakteeriyadu waa tu yaryar, oo aan la arkikarin, unugyo yaryar oo meelkasta jooga. Waxay ku jirtaa dabeeciga iyo jidhka dadkaba. Bakteeriyada inteeda badani maaha wax khatar ah, weliba waxay leedahay faa`iido. Bakteeriyada faa`iidada leh tusaale ahaan waxaa ka mida ta loo yaqaan tarmbakterier oo ka qayb qaadata burburinta ama shiidista cuntada aynu cunno.

Laakiin qaar bakteriyada ka mid ah ayaa gaysan kara dhaawac sababinakara xanuunada loo yaqaan infakshanka. Bakteeriyada keenikarta qaaxada (tiibayda), waxay kamidtahay kuwaa. Haddii bakteeriyadu hoy kasamaysato kuna Taranto meel ama goob jidhka ka mid ah isla markaana jidhku iska difaacikariwaayo, markaa waxaa kugu dhicikara xanuunka qaaxada (tiibayda).

Sida caadiga ah qaaxadu (tiibaydu) waxay ku dhacdaa feedhaha, laakiin way kudhicikartaa qaybo kale oo jidhka kamida sida (tusaale ahaan lafaha, mergiga iyo maskaxda).

Bakteeriyada keenikarta ama sababikarta qaaxada (tiibayda) waxaa layidhaa Mycobacterium Tuberculosis.

Sidee baa lagu qaadaa qaaxada (tiibayda)?

Sida aad halkan ku aragtid bakteriyada qaaxadu (tiibaydu) iyada oo dhibco yaryar ah ayay ku faaftaa (fiddaa) hawada. Dhibcahan yaryari waxay kasoo baxaan afka ama sanka qof qaba qaaxo (tiibay) marka uu hadlo, qufaco ama hindhiso, isla markaana waxay galaan hawada. Markaa bakteeriyada qaaxadu (tiibaydu) waxay ku jirtaa dhibcahaa qaar ka mid ah. Kadib marka hawadaa ama naqaskaa uu qof qaato, waxaa suurto gal ah in dhibco bakteeriya ahi ay la socdaan una sii gudbaan feedhada qafkaas.

Qaaxada (tiibayda) waxaa laga qaadaa in qofku qaato naqas ama hawo wadata bakteeriya.

Qassab maaha in dadka qaba qaaxada (tiibayda) ay xanuunsadaan (jiradaan).
Qiyaas ahaan 1/3 dadka dunida ku dhaqan jidhkooda way ku jirtaa bakteeriyada qaaxadu (tiibaydu), laakiin tiro yar oo kooban oo kuwan ka mid ah ayaa bukoota (jiroota). Sababta keenta in qaar ka mid ah dadka qaba xanuunkan ay u xanuunsadaani waa iyaga oo uu liito ama hooseeyaan difaacayaasha jidhkoodu, tusaale ahaan xanuun aw gii, sidoo kale waxa loo yaqaano istereska, isbedel cimilo, nafaqa daro, isbedel dheef ama sababo kale aw geed. Sanado badan ayay qaadan kartaa mark uu qofku qaado xanuunkan ilaa inta uu u bukoonayo (jiroonayo).

Sidaad ku ogaan kartaa in aad qaxtid qaaxo (tiibay)?

Qofka qufaca laba sadex uusbuuc ama ka badani waxaa suurto gal ah in uu qabo qaaxo (tiibay) ah nooca feedhaha. Calaamadaha u caadiga ah qaaxada (tiibayda) feedhaha waa:

- Laab (baadil, sakaar) xanuun
- Qufac watta xab badan, mar marna dhiig

Calaamadaha kale ee lagu garto dhamaan noocyada kala duwan ee qaaxadu (tiibaydu) waa:

- Abateed la aan
- Miisanka qofka oo hoos u dhaca
- Qofka oo dareema tabar dari iyo daal
- Xummad muddo dheer ah
- Dhidid habeenkii
- Barar ama soo buurnid qoorta (luqunta), gacanta hoosteeda ama qanjidhka

Abateed la aan

Qofka oo dareema tabar dari iyo daal

Xummad muddo dheer ah

Dhidid habeenkii

Barar ama soo buurnid qoorta (luqunta), gacanta hoosteeda ama qanjidhka

Calaamadahani sidoo kale waa calaamado lagu garto xanuuno kale oo badan, markaa si loo hubsado waxa aad qabtaa in uu yahay qaaxo (tiibay) waa in laguu baadhaa habab badan. Qofka isku arka hal ama dhowr calaamadahan kamida, waxaa haboon inn uu dhakhtar la xidhiidho!

Adiga oo qaba qaaxo (tiibay) qasab maaha in aad isku aragtid dhamaan calaamadahan. Dadka qaar ayaa isku arka calaamado qafiif ah.

Qofkee ayaa qaadi kara qaaxada (tiibayda)?

Qofka muddo dheer la lahaa xidhiidh dhow qof qaba qaaxada (tiibayda) feedhaha ee lakala qaadi karo, isla markaana aan isdaawayni, wuu u nugul yahay xanuunkan. Bakteeriyada qaaxada (tiibayda) si sahlan (fuduf) looma kala qaado. Markaa inta badan waxaa kala qaada dadka wada deggan.

Waddan kasta waxaa ku nool dad qaba qaaxo (tiibay). Qaaxadu (tiibaydu) waxay ku badan tahay qaarada Eeshiya (Asia), Afrika, Koonfurta Ameerika iyo Yurubta bari. Markaa inta badan waxaa dhacda in dadka dhulkaa ka yimaadaa ay xanuunkan qaadaan una bukoodaan (jiradaan).

Qiyaastii sideed milyan oo dadka dunida ku dhaqan ka mid ah ayaa sanadkasta qaada xanuunka qaaxada (tiibayda). Norway sanadadii ugu danbeeyay waxaa laga helaa qaaxo (tiibay) 300 oo qof sanad kasta.

Hadii aad rabtid in aad akhrido macluumaad intan ka badan oo qaaxada (tiibayda) ku saabsan, waxaad geli kartaa barta internetka ee www.lhl.no, www.fhi.no ama www.stoptb.org.

Qaaxadan (tiibaydan) aad qabtid ma qaadsiin kartaa cid kale?

Qaaxada (tiibayda) feedhaha ku dhacda weeye ta lakala qaadi karaa. Sidoo kale marmar dhif ah ayaa lakala qaadikaraa qaaxada (tiibayda) mergiga ku dhacda. Hadii aad qabtid qaaxada (tiibayda) feedhaha oo cidkale kaa qaadikarto ama arrintaa laga shakiyo, waxaa lagu jiifinayaa cusbitaal qaybta karantiimada (isolatt avdeling). Kabacdi waa in aad halkaa ku sugnaatid ilaa inta la xaqiijinayo in aanad cidkale qaadsiinkarin. Muddada goobtaa lagu sugnaadaa inta badan waa laba sadex uusbuuc (wiig) oo la qaadanayo daawo awood badan. Muddadaasi se intaa way ka badan kartaa.

Qaybta karantiimada ee cusbitaalka marka aad ka baxdo macnaheedu waa cidkale kaama qaadi karto qaaxada (tiibayda) aad qabtid.

Hay`adaha caafimaadka ee Norway waxaa ku waa jiba in ay daaweeyaan qofkasta oo qaba xanuunka qaaxada (tiibayda). Si loo ogaado cidda kale ee qaaxo (tiibay) qabuhu uu xanuunkan qaadsiiyay, bukaanjiifka waxaa la way diiyaa dadka uu xidhiidhka dhow la lahaa. Ka bacdi shaqaalaha caafimaadka ayaa dadkaa la xidhiidha kuna booriya in ay iska baadhaan qaaxo (tiibay). Sidaa waxa la sameeyaa iyada oo aan la carabaabin (magacaabin) qofka xanuukan qaad siinkarayay. Isla markaana dadkan loo sheegi maayo in aad qabtid qaaxo (tiibay) iyo in aad adigu magacawday toona.

Hadii aad leedahay caruur ama aad caruur la lahayd xidhiidh dhow ka hor intii aan la ogaanin in aad qaaxo qabto, waxaa suurto gal ah in caruurtaa loo bilaabo daawayn in muddo ah (sida caadiga ah sadex bilood). Sidan waxaa loo sameeyaa si looga hortago in caruurtu gadaal ka jirooto (xanuunsato).

Marka bukaanjiifku ka baxo qaybta karantiimada ee cusbitaalka, macnaheedu waa cidkale ma qaadsiinkaro xanuunkan

- Waa ammaan in lala qaybsan karo koobabka, saxamada iyo qalabka kale ee wax lagu cuno
- Waa ammaan in lala qaybsan karo dharka iyo gogosha sariirtaba
- Waa amman in si caadi ah loola macaamilo bukaanjiifka

Sidee ama habkee loo daaweeyaa qaaxada (tiibayda)?

Qaaxada (tiibayda) waxaa lagu daaweeyaa daawo, sida caadiga ah kiniin (kiniini), waana bilaash. Baddi bukaanjiifku waa in uu qaato daawada maalin kasta muddo lixbilood ah, laakiin mar marka qaar muddadu intaa way ka dheeraankartaa. Qof kasocda hay`adaha caafimaadka ayaa kuu keenaya daawada maalin kasta.

Ninkani wuxuu qabaa qaaxo (tiibay). Xanuunka ayaa kadhigay mid taagdaran, waana in uu cusbitaalka joogaa bilawga muddada daawaynta...

Kabacdi markii muddo gaaban ay shaqaalaha caafimaadka ee cusbitaalku siinayeen daawo iyo daryeel, wuu ka roonaaday sidii hore...

...oo daawaynta wuxuu ku sii wadan karaa gurigiisa. Qolyaha dadka daawada guryaha ugu geeyaa ayaa ugu imanaya gurigiisa maalinkasta kana saacidaya qaadashada daawada. Caafimaad kiisuna waa uu kasoo raynayaa...

...kabacdi markii uu dhamaystay muddadii daawaynta, waa uu caafimaaday!

Aad ayay muhiim u tahay in aad daawada qaadatid ilaa iyo inta uu dhakhtarkaagu yidhaahdo. Haddii aad joojisid daawada goor hore, xanuunkii ayaa kugu soo noqonkara. Haddii aad markaa daawadii dib u bilawdid, bakteeriyada tiibaydu waxay noqonkartaa mid iska difaacda daawada una shaqaysa si ka tayo daran sidii hore.

Cutubka 2aad ayaad ka akhrisankartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan daawaynta tiibayda.

Si aad u caafimaadid waxyaalaha ugu muhiimsan ee aad samaynkartidi waa:

- **Qaado daawada ilaa iyo inta uu dhakhtarkaagu yidhaahdo**
- **Inkasta oo aad dareemaysid ka soo reyn, hadana sii wado daawada. Inkasta oo aanad dareemaynin, hadana qaar bakteeriyadii tiibayda ka midda ayaa weli jidhkaaga ku jira. Bakteeriyadu waxay u dhimataa si tartiib tartiib ah!**
- **Haddii aad la kulantid wax dhibaato ah, warso dhakhtarkaaga, iskuxidhaha arrimaha tiibayda ama qolyaha dadka u keena daawada**

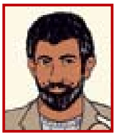
Waa maxay tiibayda iska caabida daawada?

Waa tiibay ay sababto bakteeriya iska caabida daawooyinka tiibayda. Maadaama ay bakteeriyadaasi ka badbaado daawooyinka waxaa loo yaqaan “bakteeriyada daawada iska caabisa” ama “resistente bakterier”, tiibayda ay bakteeriyadaasi sababtana waxaa loo yaqaan “tiibayda daawada iska caabida”. Tiibayda noocan ah waxaa loo ka la qaadaa sida kuwa kale. Tiibayda noocan ah waa laga bogsadaa, laakiin waxa ay qaadataa muddo ka dheer inta lagaga bogsado tiibayda kale.

Tiibayda daawada iska caabidaa dhibaato ayay ku haysaa guud ahaan dunida. Sababta tiibayda ka dhigta mid iska caabida daawadu, waa iyada oo si khaldan la i sugu daray daawadii uu qofka soo qaatay, ama inay daawadu yartahay oo aanay dili karin bakteeriyada loo isticmaalayo. Arrintani waxay i mankartaa marka aanu qofku dhamaystiran daawadii loogu talagalay, hakkad dheeri soo galo muddadii daawaynta ama uu xunyahay kontoroolka daawada ama daawayntu. Norway kontorolka daawada iyo daawayntuba way fiican yihiin, markaa arrintani maaha wax dhibaato ah. Norway qofka qaba tiibayda daawada iska caabidaa, waa qof waddan kale ka soo qaaday.

Si looga boksado tiibayda daawada iska caabida, qofku waxa uu u baahan yahay in uu qaato daawo ka duwan ta loo cuno tiibayda caadiga ah. Wakhti dheer ayay qaadataa inta ay dhimanayso bakteeriyada daawada iska caabidaa, markaa qofku waa in uu daawada qaato muddo laba sano gaadhi karta. Nasiibbdaro daawada loo isticmaalo tiibayda daawada iska caabidaa, waxay jidhka u keeni kartaa isbedelyo ad`adag.

Su`aalo ku saabsan qaaxada (tiibayda) oo ka yimi bukaanjiifka



Maxay muddo dheer u qaadataa inta la ogaanayo in qofku qaaxo (tiibay) qabo?

Mar mar waxa dhacda in qaaxada (tiibayda) si dhakhso ah loo ogaado, laakiin inta badan waxay qaadataa uusbuucyo (wiigag) badan laga bilaabo marka qofku la xidhiidho dhakhtar ilaa inta lacadaynayo in uu qabo qaaxo (tiibay). Sababta ugu muhiimsan ee arrintan keentaana waa iyada oo calaamadaha qaaxada (tiibayda) lagu gartaa ay la midyihiin calaamadaha xanuuno kale oo badan. Markaa si loo xaqiijiyo in ay tahay qaaxo (tiibay) waxa dhab ahaan qofkani qabo, waxaa lagamaarmaan ah in uu dhakhtarku qaado tijaabooyin noocyo badan ah. Waxaa dhici karta in ay wakhti dheer qaadato inta natiijada tijaabooyinkaasi ay soo baxayso. Sidoo kale maadaama qaaxadu (tiibaydu) tahay xanuun aan dalkan Norway ku badnayn, maaha waxa dhakhaatiirtu dadka uga shakiyaan uguhoraynta.

Maba aqaano cid qaaxo (tiibay) qabtee siday suurtogal u noqotay in aan xanuunkan qaado?

Dad badan oo qaaxo (tiibay) qab ah ayaa su`aashan is waydiiya. Waxaa suurto gal ah in aad ka qaaday qof aan isaguba ka warqabin in uu qaaxo (tiibay) qabo, sidoo kalena ay dhacday muddo dheer ka hor. Sanado badan ayay qaadan kartaa marka uu qofka xanuunkan qaado ilaa inta uu soo ridayo.

Weligayba waxaan ku noolaa nolol caafimaad leh, waayo ayaan u qaaday qaaxo (tiibay)?

Qofkastaa wuu qaadi karaa qaaxada (tiibayda), macaa dadka kunoolaa nolosha fiican. Maadaama bakteeriyada qaaxadu (tiibaydu) ay hawada raacdo, qofkasta way ku dhici kartaa.

Maxaan u bogsanwaayay muddo dheer oo daawayn ah kabacdi?

Qaar kamida bukaanjiifku waxay weli dareemaan xanuun muddada daawaynta ka bacdi. Arrintan waxaa sababa iyadoo ay waqti dheer qaadato inta ay dhimanayso dhamaan bakteeriyadu. Bakteeriyada qaaxadu (tiibaydu) waxay u dhimataa si tartiib tartiib ah.

Tabartii feedhahaygu miyay is dhimaysaa?

Bukaanjiifka badidoodu way boksadaan iyadoo aanay ku dhicin wax tabar daro oo joogto ahi. Laakiin waxaa dhici karta in qaar lakulmaan tabar daro joogto ah oo xaga feedhaha ah, taasoo sababi karta xanuuno xaga feedhaa ah sida xiiqda (astma) ama kol. Arintani gaar ahaan waxay qusaysaa dadka ay ku dhacdo qaaxada (tiibayda) feedhuhu ee ay waqti qaadato inta la ogaanayaa.

Waxaa layga qalay tiibayda ku dhacda mergiga qoorta, mar marna nabarka luqunta waxaa ka soo daata dheecaan. Suurto gal miyay tahay in cidkale oo uu gaadhay dheecaan kaasi ay iga qaado xanuunkan?

Maya, dheecaanka ka yimaada nabarkaa cidkale kamma qaadi karto xanuun. Hadii ay noqoto in aad adigu nadiifisid nabarka, shaqaalaha caafimaadka ayaa kuu sheegaya sida aad u samaynaysid. Marka la raaco xeerka guud ee nadaafada nabarada, waa in baandhayska toos loogu rido xashiishka, kadibna dhakhso loo dhaqo gacmaha.

Qaaxada (tiibayda) ma la qaadi karaa hadii lagu seexdo sariir uu ku jiifsaday qof xanuunkan qabaa, ama la gashado dhar uu gashaday qof xanuunkan qabaa?

Maya, qaaxada (tiibayda) sidaas laguma kala qaadi karo. Qaaxada (tiibayda) waxa laqaadaa marka laqaato naqas ama hawo ay bakteeriya lasocoto (eeg bogga 6aad). Waa ammaan hadii lagu seexdo sariir uu ku jiifsaday qof qaaxo (tiibay) qabaa ama la xidho dhar uu xidhay qof xanuunkan qabaa.

Qaaxo (tiibay) ma la qaadi karaa hadii cabitaan lagu cabo koob uu isticmaalay qof xanuunkan qabaa?

Maya, qaaxada (tiibayda) sidaas laguma kala qaadi karo. Qaaxada (tiibayda) waxa laqaadaa marka laqaato naqas ama hawo ay bakteeriya lasocoto (eeg bogga 6aad). Waa ammaan hadii la isticmaalo koob uu isticmaalay qof qaaxo (tiibay) qabaa.

Miyay qaaxo (tiibay) igu dhici kartaa hadii aan soo qaatay talaalka BCG-vaksiner?

Haa, nasiib darro talaalku boqolkiiba boqol kaama difaaci karo. Talaalka BCG-vaksiner-ku waa laga yaabaa in uu dadka waawayn xoogaa ka difaaco qaaxada (tiibayda), laakiina waxa qudha ee la soo cadeeyay waa in talaalkaasi dhalaanka ama caruura uu ka difaaco noocyada khatarta ah ee qaaxada (tiibayda).

Norway laga bilaabo 2009, talaalka BCG-vaksiner-ka waxaa lagu mudayaa keliya caruurta looga baqayo in ay qaadaan qaaxada (tiibayda).

Waa maxay qaaxada (tiibayda) layidhaa (ekstrapulmunal)?

Qaaxada (tiibayda) lagu magacaabo (ekstrapulmunal) waa ta ku dhacda jidhka intiisa kale marka laga reebo feedhaha. Qaaxadaasi (tiibaydaasi) waxay ku dhici kartaa dhamaan xumbnaha kele ee jidhka, sida kelyaha, mergiga ama maskaxda. Lama kala qaado qaaxada (tiibayda) feedhaha ku dhacda mooyee mid kale. Ta ku dhacda xubnaha kale ee jidhka lama kala qaado.

Cutubka 2aad: Qaaxada (tiibayda) iyo sida loo daaweeyo

> "Markii la ii sheegay in aan qabo qaaxo (tiibay), waxaa i gashay cabsi. Dabadeed waxaan waydiiyay in la daawayn karo. Waxay ii sheegeen in aan caafimaadi doono, dabadeedna waan qaboobay (degay). Laakiin waan fahmay in ay wakhti qaadan doonto".
>
> *Gabadh, 20 jir ah*

Qaaxadu (tiibaydu) waa xanuun laga bogsado daawana loo hayo. Laakiin maadaama daawadu bakteeriyada ay u disho si tartiib tartiib ah, muddada daawayntu waa muddo dheer ugu yaraan lix bilood. Sida caadiga ah daawayntu waxay ka bilaabantaa cusbitaalka, kadibna bukaanjiifku guriga ayuu ku sii qaataa daawada.

Bukaanjiifku waxa uu xaq u leeyahay taageero iyo hagid muddada uu daawada qaadanayo oo dhan. Dhakhtarkaaga, iskuxidhaha qaaxada (tiibayda) iyo qolada daawada dadka guryaha ugu gaysa ayaa kuu saacidaya siyaalo kala duwan. Sidoo kale daawaynta iyo caafimaadkaaguba waa masuuliyadooda.

Cutubkan waxaynu ku sharaxaynaa sida loo daaweeyo qaaxo (tiibay) qabaha ku nolo Norway. Waxa kale oo aan soo bandhigaynaa su`aalo ka yimi bukaanjiifka oo ku saabsan daawaynta iyo daawada iyo jawaabihii su`aalahaa.

Marka goor hore la ogaado qaaxada (tiibayda), bukaanjiifku waxa uu bilaabikaraa daawayn tayo leh kahor inta aanu jidhku naashif noqon. Sidaas aawadeed waa muhiim in qof kasta oo dareema caafimaad darro uu la xidhiidho dhakhtar, si loo ogaado xanuunka, daawayntuna dhakhso ugu bilaabanto.

Marxaladaha kala duwan ee daawaynta

Sida caadiga ah daawaynta qaaxada (tiibayda) waxa loo kala qaybiyaa sadexdan qaybood (marxaladood):

1. **Daawo ku qaadasho cusbitaalka**
   (sida caadiga ah labada uusbuuc (wiig) ee ugu horeeya ama in kabadan)

2. **Daawo ku qaadasho guriga, ka markhaatiyahay shaqaalaha caafimaadku**
   (sida caadiga ah lix bilood – inta aad ka bogsanaysid)

3. **Jeekin garayn (kontroll) dhakhtarkaagu samaynayo**
   (marmarka qaar ilaa laba sano laga bilaabo markaad caafimaaday)

Daawo ku qaadashada cusbitaalka

Bukaanjiif badani waa in uu ku sugnaado (joogo) cusbitaalka bilowga muddada daawaynta. Haddii qofka jirran (bukka) laga shakiyo in uu dadka kale qaadsiinkaro xanuunka, waxaa la gaynayaa qaybta karantiimada (isolert avdeling) ee cusbitaalka.

Bukaanjiifka intooda badan waxaa la jiifiyaa cusbitaalka bilowga muddada daawaynta.

Si loo dilo bakteeriyada waxaa loo baahanyahay daawo hal nooc ka badan. Inta aad cusbitaalka ku jirtid, shaqaalaha caafimaadka ayaa la soconaya sida ay daawadu u shaqaynayso iyo in aad kasoo raynaysid iyo in kale. Waxa kale oo ay cusbitaalka ku qaadayaan tijaabooyin si loo ogaado in bakteeriyadu tahay mid daawada iska difaacaysa (resistente) iyo in kale. Arintaasi wakhti ayay yara qaadan kartaa. Haddii ay bakteeriyadu noqoto mid daawada iska difaacaysa, waxaad u baahantahay daawo kale, muddada daawayntuna waxay noqonaysaa mid dheer.

Marka aad caafimaadid ee shaqaalaha caafimaadku ay hubsadaan in daawadu si wax ku ool ah u dilayso bakteeriyada, markaa cusbitaalka waa lagaa saarikaraa daawayntana waxaad kusii wadan kartaa guriga.

Daawo ku qaadasho guriga, oo ay ka markhaatiyihiin shaqaalaha caafimaadku

Xeerka ilaalinta qaaxadu (tiibaydu) wuxuu dhigayaa in qof ka socda shaqaalaha caafimaadku uu goob joog ahaado marka uu bukaanjiifku qaadanayo daawo maalmeed kiisa. Daawaynta qaabkan ah waxaa lagu magacaabaa DOT oo mecnaheedu yahay qaado daawada iyadoo shaqaalaha caafimaadku ku fiirinayaan. DOT waa hab daawayn natiijo fiican laga arkay. Sidaa aawadeed ururka caafimaadka aduunku waxa uu ka shaqaynayaa sidii uu habkan u gaadh siin lahaa dhamaan dunida.

Qaab daawaynta DOT waxaa loo isticmaalaa si loo hubsado in bukaanjiifku dhamaysto daawaynta iyo sidoo kale in aanay bakteeriyadu noqon mid iska difaacda daawada. Marka aad qabtid qaaxada (tiibayda), waxaa suurto gal ah in aad dareentid in aanad baahi u qabin in aad daawada qaadato maalin kasta, gaar ahaan hadii uu jidhkaagu dareen ka bixiyo daawada. Waxa kale oo surto gal ah in ay fududahay in daawada layska ilaawo. Sidaa aawadeed waa muhiim in shaqaalaha caafimaadku goob joog ahaado, si ay kaaga caawiyaan ka gudbidda muddada daawaynta oo dhan. Isla markaana shaqaalaha caafimaadku waxay la socon karaan sida ay daawadu u shaqaynayso iyo in daawadu wax isbedel ah kugu samayso iyo in kale. Sidoo kalena ay ku siiyaan talooyin ku saabsan daawaynta.

Qofkasta oo bukaanjiif ahi waxa uu haystaa qorshe daawayn oo sharaxaya goobta iyo goorta uu la kulmayo shaqaalaha caafimaadka si uu u qaato daawada. Qorshahan waxaa wada dejiyay bukaanjiifka iyo shaqaalaha caafimaadka (fiiri bogga 20aad). Bukaanjiifka qaar badani waxay doorbidaan in sida ugu fiicani ay tahay in shaqaalaha caafimaadku uu daawada guriga ugu keeno, laakiin waa suurta gal in daawada lagu soo qaadan karo cusbitaalka iyo xafiisyo dawladeedyada kale ee caafimaadka.

Shaqaale caafimaad ayaa daawada u keena bukaanjiifka maalin kasta.

Bogga 20aad ayaad ka akhriyi kartaa xuquuqda bukaanjiifka marka laga hadlayo qaab (hab) daawaynta DOT, iyo sida qaab daawayta DOT uu ula jaan qaadikaro nolol maalmeed kaaga.

Daawada waa in aad qaadataa maalin kasta ugu yaraan lix bilood, ilaa iyo inta tijaabooyinka lagaa qaadaa ay tusayaan in dhamaan bakteeriyadii jidhkaaga ku jirtay ay dhinteen. Inkasta oo aad caafimaad dareemaysid muddadaa ka hor, haddana qaar bakteeriyadii ka mid ah ayaa weli nool. Sidaa aawadeed waa muhiim in aad qaadato dhamaan daawada oo dhan sidoo kalena aad dhamaysatid muddada daawaynta.

Jeekin garaynta dhakhtarkaaga

Sida caadiga ah dhakhtarkaaga ayaa kuugu yeedhaya jeekin kadib marka aad dhamaysatid muddada daawaynta. Marmarka qaar waxa ay qaadan kartaa jeekingarayntu ilaa laba sanadood. Jidhkaaga waxa soo maray culays wayn, markaa waa muhiim in dhakhtar lasocdo xaaladaada caafimaad.

Inta badan bukaanjiifka dhakhtarkooda u goonida ah ayaa lasocda xaaladooda, xataa marka ay bogsadaan.

Su`aalo ku saabsan daawaynta qaaxada (tiibayda) oo ka yimi bukaanjiifka

Waayo ayaan ugu baahanahay daawooyin badan oo kala duwan?

Waxaad u baahantahay daawooyin kala duwan, waayo daawooyinkaa kala duwani way wada shaqeeyaan waxaanay iska caawiyaan dilitaanka bakteeriyada. Daawooyinku sidoo kale way isdifaacaan si aan bakteeriyadu u noqon mid iska difaacda daawada. Haddii aad qaadato hal daawo oo keliya, markaa bakteeriyadu way badbaadaysaa, laakiin hadii aad qaadatid daawooyin kala duwan bakteeriyadu ma badbaadayso.

Daawada ma la qaybsan karaa cidayda ama bukaanjiif kale?

Maya, daawada cidkale lama qaybsankartid. Haddii sidaasi dhacdo waxaa laga yaabaa in labadiinuba aad aad u xanuunsataan. Bukaanjiifkastaa waa in uu qaato daawada uu dhakhtarka qaaxadu (tiibaydu) u qoro oo keliyah. Waa muhiim in qofkasta oo bukaanjiif ah uu dhakktar la socdo xaaladiisa inta uu xanuunsanayo (jiran yahay).

Ma qassabaa in aan daawada qaato subixii? Waayo ayaan u sugayaa in aan cunto cuno ka bacdi markaan daawada qaato?

Daawada qaar waxay ku haboonyihiin calool madhan, markaa waxaad qaadan kartaa subaxa hore ama laba saacadood ka bacdi markaad cuntada cuntid. Cuntada waxaad cunikartaa soddon daqiiqo ka bacdi markaad daawada qaadatid.

Waayo ayaan daawada u qaadanayaa muddo dheer? Waayo ayaanan daawada u joojin karin marka aan dareemo kasoo rayn?

Inkastoo aad dareemaysid kasoo rayn, hadana qaar ka mida bakteeriyada ku jirta jidhkaagu weli way nooshahay. Waxaad kasoo qaadaa in bakteeriyadu jiifto. Haddii aad joojiso daawada, way toosi ka bacdi markale ayaad xanuunsan. Waxa kale oo loo baahanyahay in lagaa qaado tijaabooyin si loo ogaado in dhamaan bakteeriyadii ay dhimatay.

Ma u tegi karaa daaweeye kale oo aan ahayn dhakhtarka caadiga ah (geedo gooye), sidoo kale ma qaadan karaa daawada laga sameeyo dhirta?

Sida caadiga ah maaha wax dhibaato ah inta aad daawadii dhakhtarka qaaxadu (tiibaydu) kuu qoroy aad qaadanaysid, laakiin haddii aad qorshaynaysid in aad qaadatid daawada dhirta laga sameeyo waxa haboon in aad kala tashatid dhakhtarkaaga. Waxaa laga yaabaa daawadaasi in ay tahay mid aan ku haboonayn in lala qaato daawada qaaxada (tiibayada).

Daawada qaaxadu (tiibaydu) waxay bedeshaa awooda daawooyinka kale

Daawada qaaxadu (tiibaydu) waxay hoos u dhigi kartaa awooda daawooyinka kale. Waxaa muhiim ah in aad ogootid daawada loo qaato ka hortaga uurka (p-piller) ee layidhaahdo Rifampicin in aanay shaqaynaynin marka aad qaadanaysid daawada qaaxada (tiibayda). Markaa waa in aad isticmaashid wax yaalo kale, tusaale ahaan sida cinjirka (kondomer) ama spiral muddada aad daawada qaadanaysid.

Sidaad isaga xejinaysaa muddada karantiimada?

Haddii aad qabtid qaaxo (tiibay) dadka kale kaa qaadi karo ama arrintaa lagaaga shakiyo, waa in lagu jiifiyo qaybta karantiimada (isolert avdeling) ee cusbitaalka. Waa in aad halkaa kujirtaa ilaa inta daawadu ay qaaxadadaada (tiibayadada) ka dhigayso mid aan cidkale kaa qaadi karin. Qiyaastii waxay qaadataa muddo sadex uusbuuc (wiig) ah, laakiin mar marka qaar muddadu intaa way ka dheeraan kartaa.

Inta aad ku jirtid qaybta karantiimada dhammaan cidda ku soo booqanaysaa waa in ay afka iyo sanka dabooshaan. Daboolkaa afka iyo sanku waxa uu ka badbaadinayaa in ay naqas ama hawo bakteeriya la socoto ay qaataan (bakteeriyadu waxay geli kartaa hawada marka uu bukaanjiifku hadlo, qufaco ama siinsado).

Shaqaalaha qaybta karantiimadu waxay sanka iyo afka ku xidhaan dabool.

Qofkasta oo u yimaada bukaanjiifku waa in uu xidho koodh si gaar ah loo sameeyay, koofiyad uu maxada gashanayo iyo gacmo gashi inta uu makhsinka la joogo bukaanjiifka.

Marka tijaabooyinka laga arko in qaaxada (tiibayda) aad qabtid aan cidkale kaa qaadi karin, waa lagaa saarayaa qaybta karantiimada. Haddii markaa aad usii bahantahay daryeel kale, waxaa la guu wareejinayaa qayb kale oo cusbitaalka ka mida. Haddiise xaaladaadu ay fiicantahay, waxay u badantahay in aad gurigaaga aado.

Qaar badan oo bukaanjiifka ka mid ahi karantiinada waxay u arkaan wax adag. Bukaanjiif ayaa yidhi:

> “Wixii ugu adkaa waxay ahaayeen ku jiritaanka (joogitaanka) qaybta karantiinada. Dadka ii soo gelayaa waxay ahayd in ay is dedaan afka iyo sankana soo xidhaan. Markaad aragto dad is dedaya, waad ka naxaysaa. Laakiin waan ogaa in ay ku qasbanyihiin in ay sidaa sameeyaan”.
>
> *Gabadh, 25 jir ah*

Qaar badan oo bukaanjiifka ka min ahi waxay u arkaan wax adag haddii dadka lajoogaa ay afka iyo sankaba xidhaan. Qaar ayaa sheegaya in marka arrintaasi dhacdo ay dareemaan jirro, isla markaana in ay yihiin qof bilaa qiimo ah. Laakiin waxa ay iska daboolayaan adiga maaha ee waa bakteeriyada qaaxada (tiibayda). Sida ugu dhakhsaha badan ee bakteeriyadaasi u dhimato, dadka kale way kuu soo dhawaan karaan iyaga oo aan u baahnayn in ay afka iyo sanka xidhaan.

Way adagtahay cidda ku daawaynaysa marka aanad arkaynin wejigooda oo dhan. Markaa waxaa adkaan karta in aad kala barato dadka kala duwan ee qaybtaa ka shaqeeya. Bukaanjiif badani maadaama shaqaaluhu uu afka iyo sanka duuban yahay waxay u arkaan in wadahadalkoodu uu noqdo mid guud oo qabow ku dheehanyahay. Waxaadse waydiin kartaa magacooda, kana codsan kartaa in ay wejigooda kaa tusaan daaqada albaabka kahor inta aanay makhsinka kuugu soo gelin. Markaa waxaa suurto gal ah in aad dareentid in sidaas aad isku barataan.

Shaqaalaha caafimaadka waxaad ka codsankartaa in ay wejigooda ku tusaan ka hor inta aanay kuu soo gelin.

Inta aad ku jirtid qaybta karantiimada (isolert avdeling), ma samayn kartid wixii aad u baratay in aad samaysid nolol maalmeedkaaga. Qaar badan oo bukaanjiifka kamid ahi waxay sheegayaan in ay adagtahay in aanay u socsocon karin si xoriyad ah isla markaana in inta badan wax kasta oo ay rabaan in ay sameeyaan aanay u madaxbanaanayn. Waxa kale oo qaarbadan wax adag ku ah cidlada waqtiga intiisa badan iyo in aan waxba kala soconayn. Arrintaasi waxay sababi kartaa in uu kaa lumo dereenkii wakhtigu. Dadka intiisa badanina waxay u arki lahaayeen in waxani ay yihiin wax adadg.

Halkan waxaan ku soo bandhigaynaa talooyin ka yimi bukaanjiifka oo ku saabsan sidii ay arimahaa uga soo gudbeen:

- Xidhiidhka la sii wado asxaabta iyo qaraabadaba adigoo adeegsanaya tilifoonka ama kombuyuutarka, si aanad cidlo badan u dareemin. Sidoo kale asxaabta iyo qaraabaduba way ku soo booqan karaan, laakiin inta ay makhsinka kula joogaan waa in ay xidhnaadaan koodh, koofiyad iyo gacmo gashi. Nasiib darro inta badan sharci maaha in caruur ama ciyaal loo soo kaxaysan karo qaybta karantiimada.
- Makhsinka aad ku jirtid u soo qaado waxyaalo aad adigu leedahay, waxaa laga yaabaa markaa in aad dareentid gurigaagii oo kele. Si aad u hubsatid waxa aad soo qaadanaysaa in ay yihiin wax la ogolyahay waydii kalkaaliyeyaasha caafimaadka.
- Isku day in aad waqtiga si joogto ah u kala cayimatid. Tani waxay kaa caawinaysaa ka hortaga in aanu kaa lumin dareenkii wakhtigu.

Inta aad ku jirtid qaybata karantiimada isku day in aad heshid wax aad isku mashquulisid.

- Isku day in aad heshid wax aad samaysid si aad ugu mashquushid waxyaalo kale oo aan xanuunka ahayn isla markaana aad waqtiga ku socodsiisid. Tusaale ahaan waxyaalaha la samayn karo waxaa ka mid ah akhris, qoraal, dhegaysiga raadyaha, daawashada telefeshinka, ciyaaraha lagu ciyaaro, shaqo gacmeed, tareeringarayn.

> "Waxa aan samaynayo iyo xilliga aansamaynayoba way ii cadaayeen maalinkasta. Tusaale ahaan waan ogsoonaa in aan daawada qaadanayo subax kasta, markaa in xilli aan subixii ahayn daawada laqaataa waxaan dareemayay in aanay ahayn wax caadi ah. Waxaan dareemayay sidii gurigaygii oo kale, aniga ayaana is mashquulinayay. Arrintan iyo natiijooyinkii fiic fiicnaa ee marwalba dhakhtarku ii soo sheegaayay ayaa sababay in aanan dareemid in maalintiiba ay socotay".
>
> *Gabadh, 30 jir ah*

Su`aalo ka yimi bukaanjiifka oo ku saabsan karantiimada

Waayo ayaa lay karantiimaynayaa?

Si loo xaqiijiyo in aanad cidkale qaadsiin qaaxada (tiibayda), waa in lagu karantiimeeyaa ilaa inta laga arkayo in aanad cidkale qaadsiinkarin xanuunkan.

Waayo ayaay shaqaalaha caafimaadku afka iyo sanka u duubtaan?

Afka iyo sanka duubashadu shaqaalaha caafimaadka waxay ka badbaadinaysaa in ay qaataan naqas ama hawo ay bakteeriyada qaaxadu (tiibaydu) la socoto.

Sidee ayuu habka daawaynta ee DOT u la jaanqaadikaraa noloshayda?

Qofkasta oo bukaanjiif ah waxaa loo samaynayaa **qorshe daawayn** oo sharaxaya goobta iyo xilliga uu shaqaalaha caafimaadka la kulmayo si uu u qaato daawada. Ballantaa ama heshiiskaa waxaa loo sameeyaa si bukaanjiifku uu sida ugu fudud ugu dhamaysan karo muddada daawaynta.

Qorshahaa daawaynta waxaa lagu dejiyaa shir ay goobjoog ka yihiin bukaanjiifka iyo shaqaalaha caafimaadka ee daawaynaya. Shirkaa waxaa loogu yeedhaa “shirka qorshe daawaynta”, waxaana la qabtaa bilawga muddada daawaynta. Sida caadiga ah waa inta aanu bukaanjiifku cusbitaalka kabixin. Goob jooge yaashu waa bukaanjiifka, dhakhtarka qaaxada (tiibayda), iskuxidhaha arrimaha qaaxada (tiibayda) iyo sidoo kale qof ka socda shaqaalaha caafimaadka gobolka. Bukaanjiifku waxa kale oo uu shirkaa codsan karaa turjubaan ama waxa uu soo kaxaysan karaa qaraabo ama saaxiib si ay u taageeraan.

Iskuxidhaha arrimaha qaaxada (tiibayda) ayaa kuu sheegi kara macluumaad intan ka badan oo ku saabsan qorshe daawaynta iyo shirkaaba.

Shir qorshe daawaynta

Ujeedada ka danbaysa samaynta qorshe daawayntu waa si loo helo xal tixgelinaya rabitaanka bukaanjiifka iyo fursadaha shaqaalaha caafimaadkaba. Haddii aad jeclaysatid in daawada gurigaaga laguugu keeno, xaq ayaad u leedahay. Haddii aad jeclaysatid daawada in aad cusbitaalka ku qaadatid, iyadana sidoo kale xaq ayaad u leedahay in aad samaysid.

Qaar badan oo bukaanjiifka kamid ahi waxay jeclaystaan in daawada loogu keeno gurigooda...

...sidoo kale qaar ayaa doorbida in ay cusbitaalka ku soo qaataan.

Habka adiga kugu habooni waxa uu ku xidhanyahay sida xaalad nololeedkaaga iyo nolool maalmeedkaagu yahay. Tusaale ahaan haddii aad shaqaysid, inkasta oo ay aad u tahay goor hore hadana shaqaalaha caafimaadka ayaad ka codsankartaa in ay daawada kuugu keenaan gurigaaga subaxa hore, ka hor inta aanad shaqada aadin. Haddii aadan jeclaysan in shaqaalaha caafimaadku uu gurigaaga yimaado isla markaana aad deggen tahay meel aan cusbitaalka ka fogayn, xalka ugu fiicani waxa uu noqon karaa in aad daawada cusbitaalka ku soo qaadatid.

Muddada daawaynta, habkii markii hore laysku afgartay waa labedelikaraa haddii xaaladaada ama baahidaadu ay isbedesho.

Bukaanjiif badani way ku qanacsanyihiin habka daawaynta ee DOT. Waxaanay u arkaan in uu yahay qaab taageero u leh. Laakiin waxa aanu ognahay in ay jiraan qaar DOT u arka in uu yahay hab adag. Bukaanjiifka qaar ayaa u arka in ay tahay wax aan haboonayn in la eego ama goob jogg laga ahaado marka ay daawada qaadanayaan. Waxaanay dareensanyihiin in shaqaalaha caafimaadku uu iyaga kontoroolayo, waana wax la fahmi karo. Jeclaysiga in qofku isagu isumaamulo waa wax caadi ah, laakiin sida uu yidhi bukaanjiifkani "waxa ay kontoroolayaan maaha aniga ee waa xanuunkayga".

Sidoo kale bukaanjiifka qaar ayaa u arka in ay wax adag tahay in ay qorsheeyaan nolol maalmeedkooda muddada ay ku jiraan qaab daawaynta DOT. Haddii arrintani ay dhibaato kugu tahay, u sharax qolyaha daawada keena ama iskuxidhaha arrimaha qaaxada (tiibayda), waydiisana in aad samaysan kartaan ballan si kafiican kuugu haboon.

Su`aalo kayimi bukaanjiifka oo ku saabsan DOT

Waa maxay DOT?

DOT waxay u taagantahay "directly observed treatment" macnaheeduna yahay "qaab daawayn toos ah oo fiiro leh". DOT waa hab daawayn xambaarsan in bukaanjiifku daawo maalmeedkiisa qaato iyada oo uu goob joog yahay qof ka socda shaqaalaha caafimaadku.

Waxaan ahay qof wayn – waayo ayaa lay eegayaa marka aan daawada qaadanayo?

Waxa la eegayaa adiga maaha, laakiin waa in la eego in qaadashada daawadu ay tahay si saxa iyo sidoo kale in aanad ilaawin qaadashadeeda. Khibrad ahaan waxa aanu ognahay in ay fududahay in la ilaawo qaadashada kiniinka (kiniiniga), gaar ahaan marka uu bukaanjiifku dareemo kasoo rayn. Qaab daawaynta DOT waxaa loo soo rogay bukaanjiifku sidii uu u caafimaadi lahaa.

Qolyaha daawada keenaa inta badan ma yimaadaan xilligii aanu balanay. Ma ka codsan karaa in ay wakhtiga ilaaliyaan?

Bukaanjiifka daawada guriga loogu keenaa, marmarka qaar waxa uu dareemi karaa in aan daawada loo keenin xilligii ballantu ahayd. Waad ka codsan kartaa in ay wakhtiga ilaaliyaan, ama arrintaa waxaad kala doodikartaa iskuxidhaha arrimaha qaaxada (tiibayda) ee ku qaabilsan. Maadaama qolyaha daawada keenaa sida caadiga ah ay

bukaanjiif badan soo booqdaan maalinta gudaheeda, waa wax la fahmikaro markasta in aanay wakhtiga ilaalinkarin.

Xakamaynta wax yaalaha daawadu keento

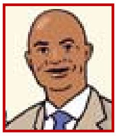
Mar marka qaar daawada qaaxadu (tiibaydu) jidhkaaga waxay u keeni kartaa dhibaatooyin – isbedel. Sababtuna waa in aan lagu guulaysan in la sameeyo daawo qaas ah oo bakteeriya qaaxada (tiibayda) oo qudha wax ka qabata. In daawadu ay bakteeriyada qaaxada (tiibayda) la dagaalanto waxa u raaca in ay ku shaqayso qaybo kale oo jidhka ka min ah. Arrintanina waxa ay sababikartaa dhibaatooyin. Ka feker in ay tahay dagaal. Jidhkaagu waxa uu la dagaalamayaa xanuunka isaga oo caawimo ka helaya daawada. Markaa waxaa dhicikarta dagaalkaa aawadii in uu “dhaawac” yimaado (isbedel). Waad guulaysanaysaa ilaa inta aad daawada qaadanaysid maalin walba.

Jidhka dadku siyaalo kala duwan ayuu daawada uga bixiyaa dareen. Bujaanjiif badan ayaanay daawadu wax isbedel ah u keenin, laakiin qaar kale ayaa la kulma dhibaatooyin. Sida caadiga ah isbedelka daawadu keento marba marka kadanbaysa wuu sii yaraadaa ama wuu baaba`aa marka jidhku daawada la qabsado. Sida caadiga ah waxay qaadataa muddo afar uusbuuc (wiig) ah.

Sida caadiga ah isbedel khatar ah oo daawada qaaxadu (tiibaydu) (marka laga reebo tiibayda daawada iska caabisa) keentaa inta badan madhaco, laakiin waa wax dhicikara. Sidaas aawadeed waa muhiin in aad dhakhtarkaaga, iskuxidhaha arrimaha qaaxada (tiibayda) ama qolyaha daawada keena usheegtid dhamaan wixii ku dhibaya iyo wixii isbedel ah ee daawadu kugu soo kordhiso. Isla markaana aad si joogto ah jeekin ugu tagtid dhakhtarkaaga.

Haddii dhibaato kaa qabsato xaga aragtida ama indhahaaga qaybta cadaanka ahi ay isubedesho cawlaan ama aad isku aragtid casiraad caloosha ah ama sidoo kale dil dilaac jidhka intiisa badan – deg deg ula xidhiidh dhakhratkaaga qaaxada (tiibayda)!

Su`aalo ka yimi bukaanjiifka



Isbedelka daawadu keento, goorma ayuu yaraanayaa ama baaba`ayaa?

Waa su`aal aad u adag, waayo bukaanjiifku siyaalo kala duwan ayuu daawada uga bixiyaan dareen. Bukaanjiifka qaar isbedelka daawadu keento waxa uu ku koobnaadaa muddo gaaban, halka qaar kalena uu hayo muddo intaa ka dheer. Qaarkalene lamaba kulmaanba wax dhibaato ah. Laakiin badi bukaanjiifku wuu ka soo reeyaa laba afar uusbuuc (wiig) ka bacdi.

Haddii aanad hubin calaamadaha aad isku aragtid, laxidhiidh dhakhtar kaaga qaaxada (tiibayada) ama iskuxidhaha arrimaha qaaxada (tiibayda).

Isbedellada caadiga ah

Isbedellada daawadu keento ee aynu halkan kaga hadlaynaa waa qaar aan fiicnayn ahna dhiblow, laakiin aan ahayn wax khatar ah. Halkan waxa kale oo aanu kusoo bandhigaynaa talooyin kayimi bukaanjiifyo iyo shaqaalaha caafimaadka sidii lagu daawayn lahaa waxyaalaha daawadu keento iyadoo aanay ku kicin lacag badan. Haddii talooyinkani shaqayn waayaan, lahadal iskuxidhaha arrimaha qaaxada (tiibayda), dhakhtarka qaaxada (tiibayda) ama qolyaha daawada keena.

Waxaa suurto gal ah in uu jiro habab kale oo lagula tacaalo waxyaalah daawadu keento oo bukaanjiif kale ama adigu aad tijaabisay. Laakiin, fadlan warso dharkhtarkaaga ama qolyaha daawada keena in hababkaasi yahiin qaar ammaan ah, lana socodsii hadba kuwa fiican si ay ugula taliyaan bukaanjiifka kale.

Haddii daawadu kugu samayso wax isbedel ah, warso shaqaalaha caafimaadka ee aad xidhiidhka la leedahay.

Waxyaalaha caadiga ah ee daawada qaaxadu (tiibaydu) ay keeni kartaa waa:

- Lalabo iyo matag
- Kaadida oo noqota casaan (guduud)
- Dhibaato xagga dheefshiida ah – saxaro adag ama dareeraysa
- Isxoqid iyo jidh dildilaac
- Xanuun canqawda iyo jidhka

Lalabada iyo mataga

Daawadu waxay sababi kartaa in aad lalabootid isla markaana matagtid. Waxaa ku caawin karta hadii aad daawada la qaadatid yogodhta. Waxa kale oo ku caawinkarta tusaale ahaan in aad cunto wax yaalo yaryar sida buskut iyo khudrad. Waa muhiim in aad sii wadid cuntada si joogto ah. Waxay kaa caawinaysaa in lalabadu kaa yaraato isla markaana aad u caafimaadid dhakhso.

Haddii lalabadu kugu badantahay, waxaa suurto gal ah in loo helikaro daawo.

Lalabo iyo matag

Talooyinkan oo ku saabsan lalabada waxaa soo jeediyay bukaanjiifyo:

- Afka ku shubo “sinjibiil” ama ku darso shaah ama cunto
- Cab shaah bigays ah ka hor inta aanad daawada qaadan
- Mar mar cab xoogaa juus khudrad ah oo firaysh ah
- Afka ku shubo walaxda “lime”
- Afka ku shubo xoogaa sonkor ah

Su`aalo ka yimi bukaanjiifka

Habeen aan daawada gurigayga ku qaadanayay, ayaan hunqaacay oo daawadiina iga soo dhacday. Markaa waa in aan qaato daawo kale, haddaba xagaan ka helikaraa?

Qolyaha daawada keena u sheeg in aad matagtay. Haddii aad hunqaacday inyar ka bacdi markii aad daawada qaadatay, waxaa suurto gal ah in aad qaadato mid kale. Haddii ay lalabada iyo matagu kugu badanyahay, dhakhtarka ayaa kuu qori kara daawo loo isticmaalo.

Waan wareeraa marka aan daawada qaato. waayo? Wax iga caawiya se ma lahelayaa?

Arrintani way dhici kartaa waayo daawada ayaad qaadatay iyadoo calooshu ku madhantahay. Iskuday in aad wax cunto saacad badhkeed kadib marka aad daawada qaadatid, kabacdi yara naso ilaa inta aad dareemaysid ka soo rayn. Haddii aad jeclaysatid in aad cunto cuntid daawada ka hor, waxa haboon in aad cuntid ugu yaraan laba saacadood daawada ka hor.

Kaadi casaan (guduud) ah

Dheecaan kasta oo jidka ku jiraa waxa uu noqonkaraa casaan (guduud),casuus ama liimi marka aad qaadato daawada qaaxada (tiibayda). Maaha wax khatar ah. Sababta arrintan keentaana waa daawada oo ay ku jiraan waxyaalo casaan (guduud) ahi.

Kaadidu waxay noqotaa casaan (guduud) marka aad qaadatid daawada qaaxada (tiibayda).

Saxaro adag ama dareeraysa

Bakteeriyada qaaxada mooyee waxa kale oo ay daawadu dishaa qaar ka mida bakteeriyada xiidmaha ee caadiga ah. Arrintani waxay sababikartaa in bukaanjiifka qaar dhibaato ka qabsato dheefshiida. Qaar saxaradooda ayaa adkaata, halka qaar kalena saxaradoodu noqoto shuban.

Bukaanjiifka qaar ayay dhibaato ka qabsataa dheefshiida marka ay qaataan daawada qaaxada (tiibayda).

Talo ay soo jeedinayaan bukaanjiifyo iyo shaqaalaha caafimaadka oo ku saabsan sidaad isaga ilaalinlahayd saxarada oo adkaata:

- Cun khudrada aan bislayn iyo ta bisilba
- Cun khudrada bisil oo engegan, khaas ahaan sabiibta
- Cun midhaha "linfrø"
- Cab biyo badan
- Isticmaal waxyaalaha caloosha socodsiiya,tusaale ahaan sida Lactulose oo aad farmasiga kasoo gadan kartid
- Iskuday in aad samaysid carbis jidh haddii aad kari kartid

Haddii saxaradaadu dareerto, talooyinkan ayaa ku caawin kara:

- Iska ilaali caanaha
- Iska ilaali cabitaanka sonkortu ku badantahay
- Isticmaal waxyaalaha ay kujiraan waxa loo yaqaan "melkesyrebakterier", tusaale ahaan sida Biola
- Qaado kabsoolka ay kujiraan waxa loo yaqaan "melkesyrebakterier", tusaale ahaan sida Idoform Classic
- Cun "blåbær" ama cab sharaab la ga sa meeyay

Isxoqida iyo jidh dildilaaca

Bukaanjiifka qaar ayaa isku arka is xoqid badan oo jidhka ah, waxaanay noqon kartaa dhibaato. Xoqitaanku waa dareen xaasaasi ah oo daawada ku aadan. Haddii aanay ahayn wax khatar ah, talooyinkan hoos ku yaala tijaabi. Markaa haddii isxoqa iyo jidh dildilaacuba kaa bi`i waayaan, warso iskuxidhaha arrimaha qaaxada (tiibayda), dhakhtarkaaga ama qolyaha daawada keena. Waxaa suurto gal ah in mar marka qaar dhakhtarku kuu qorikaro daawada xaasaasida (antihistamintabletter) oo kaa caawin kara isxoqa.

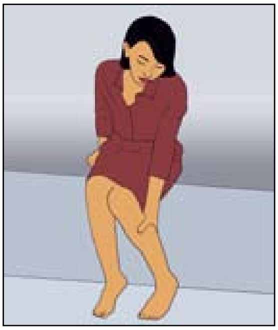
Isxoqid iyo jidh dildilaac

Talo ay soo jeedinayeenn bukaanjiifyo iyo shaqaalaha caafimaadka oo ku saabsan la tacaalida isxoqa:

- Isticmaal saabuun khafiif ah oo aanu cadar kujirin
- Isticmaal kereemka jidhka oo aan cadar kujirin
- Isticmaal waxa jidhka la gu duugo ee loo yaqaano "boomato" oo kaa caawinaysa isxoqida, tusaale ahaan sida Eurax
- Isticmaal aloe Vera (toos dhirta looga keenay ama isticmaal kereenka jidhka oo uu kujiro Aloe Vero)
- Isxoqa cawrada, isticmaal kalsuumo (nigisaan) aan kugu dhegenayn, siiba qaar cudbi ah

Xanuun canqowda iyo jidhka

Bukaanjiifka qaar ayay xanuunaan canqawga iyo jidhkuba, waxaana keenta daawada qaaxada (tiibayda). Haddii aad isku aragtid, waxaa haboon in aad kala doodid dhakhtarkaaga qaaxada (tiibayda). Haddii waxkale ku caawin waayaan, waxa kale oo aad tijaabinkartaa jidh duug ama xummadjebin aan lahayn paracetamol (paracetamol-shu beerka uma fiicna marka aad qaadanaysid daawada qaaxada (tiibayda)).



Xanuun canqowga iyo jidhka

Qaarna cagaha ayaa barara. Waxaa ku caawinkarta hadii aad cagaha saartid meel sare ama barkimo marka aad jiiftid ama fadhidid. Waxa kale oo aad cagaha ku duuban kartaa gal qabow. Waxa kale oo ku caawinkarta carbis jidh (fysisk aktivitet).

Waxa ugu muhiimsani waa sii wadashada daawada, macaa haday keenayso in aad dareentid jirro. La socodsii iskuxidhaha arrimaha qaaxada (tiibayda) ama dhakhtarkaaga dhammaan wixii dhibaato ama isbedel ah ee aad la kulantid.

Cutubka 3aad: Sidaad u ilaalinlahayd jidhka iyo naftaadaba inta aad qabtid qaaxada (tiibayda)

> "Qaaxada (tiibayda) igu dhacday bilowgii may ahayn hal dagaal oo keliya ee waxay igu ahayd dagaalo badan. La tacaalka qaaxada (tiibayada) waxaa ii soo raacay la qabsashada cunto, luqada, nolol bulsheedka iyo cimilada norwejiyaanka. Waxaas oo dhami si xoog ah ayay ii saameeyeen, ilaa intaan ka ogaanayay sidaan xaaladda ugala soo bixilahaa waxyaalo niyadsami ah".
>
> *Nin, 28 jir ah*

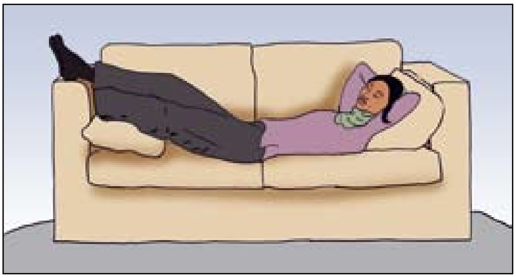
Qaaditaanka qaaxadu (tiibaydu) waxa uu nafta iyo jidhkaba ku noqon karaa culays. Nasasho, cunto, cabitaan iyo taageero aad ka heshid dadka kugu xeeran ayaa kaa caawin karta sidaad u caafimaadi lahayd. Xanuunku waxa uu keeni karaa wax yaalo badan oo arrimahaa ku lid ah, bukaanjiifkuna waxa uu is waydiiyaa su`aalo badan oo waxyaalahaa ku saabsan.

Cutubkan waxaanu ku soo bandhigaynaa talooyin ay soo jeediyeen bukaanjiifyo iyo shaqaalaha caafimaadku oo ku saabsan shaqada iyo nasashada, cuntada iyo cabitaanka, galmada iyo nolol bulsheedka muddada xanuunka.

Shaqada iyo nasashada

Bukaanjiifka qaaxadu (tiibaydu) way kala duwan yihiin marka la eego tabar darida la soo derista, nasashada ay u baahanyihiin inta ay le`egtahay iyo goorta ay ku noqon karaan shaqadoodii iyo waxyaalihii kale ee ay qaban jireen nolol maalmood kooda. Bukaanjiifka qaar markiiba waxay dareemaan ka soo rayn, siiba kuwa dhakhsaha u bilaaba daawaynta, ka hor inta jidhku aanu aad u tabar yaraan. Halka kuwa kale ay muddo dheer ka qaadato. Arrintani waxay khusaysaa gaar ahaan kuwa ay muddada dheer qaadato inta xanuunkooda la soo saarayaa ama kuwa qaaxada (tiibayda) xanuuno kale u dheer yihiin. Kuwaa jidhkoodo wuu diciifaa, waxaanay qaadataa muddo dheer inatay ka soo kabanayaan.

Bukaanjiifka qaaxada (tiibayda) waxaa haboon in la siiyo wakhti ay ku nastaan, ilaa intay dareemayaan in jidhkoodu nasasho u baahanyahay. Arrintani khusuusan waxay muhiimtahay labada bilood ee ugu horeeya muddada daawaynta.



Bukaanjiifku wuxuu isku daryeeli karaa nasasho ku filan.

Goorma ayaad dib ugu laabankartaa waxyaalihii caadiga aha ee aad qabanjirtay nolol maalmeedkaaga?

Markaad dareentid in aad leedahay awood kugu filan ayaad ku laaban kartaa shaqadaadii ama wixii kale ee aad qaban jirtay nolol maalmeedkaaga. Istijaabi hadba waxaad qaban kartid. Biloowga, taxadir muuji, kuna bilow shaqo fudud tusaale ahaan shaqo xafiis ama howl guriyeed fudud. Bukaanjiifka qaar waxay dareemaan in ay ku qasban yihiin in ay shaqadii ku laabtaan markay xooga awoodi ku soo laabato, laakiin jidhkaagu waxa uu u baahanyahay nasasho si uu u soo noqdo. Waa muhiim in aad dhegaysatid jidhkaaga – cadaadis badan haysasaarin, xasuusnowna in shaqada guriga iyo caruur qaadistuba ay tahay shaqo!

Shaqadani waa mid fudud...

...laakiin tani waxay noqon kartaa mid kugu cuslus.

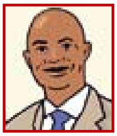
Haddii aad shaqaysid, waxaa lagu siin karaa shaqo kafasax (sykmelding) ilaa iyo inta aanad shaqada awoodikarin. Haddii aad dareemaysid in aanad si buuxda u shaqayn karin, laakiin aad inyar shaqayn kartid, waxaa lagu siin karaa shaqo kafasax badh ah (gradert sykemelding) ama bukaan shaqeeya (aktiv sykmelding). Arrimahaa ka warso iskuxidhaha arrimaha qaaxada (tiibayda) ama dhakhtarkaaga.

Shaqo kafasax dhiman (gradert sykmelding): Ka hor intii aanad xanuunsan shaqadii aad qabanjirtay, haddii aad iminkana qaban kartid laakiin aanad si buuxda u qaban karin, waxaa lagu siin karaa shaqo kafasax dhiman. Macnaheeduna waxa weeye waxaad sii wadaysa shaqadaadii hore oo laakin intii hore ka yar (tusaale ahaan 50 %). Haddii aad shaqaysid 50 % , mushaharkaagii caadiga aha ayaa lagu sii nayaa 50 % iyo sidoo kale 50 % ah lacagta bukaanku qaato (sykepenger) (sidaas ayaanu mushaharkaagii ku dhanyahay 100 %).

Bukaan shaqeeya (aktiv sykmelding): Haddii aanad qaban karin shaqadii aad xanuunka k ahor qaban jirtay, laakiin aad jeceshahay in aad qabato shaqo kale, waxaa suurto gal ah in goobtaad ka shaqayn jirtay lagaa siin karo carbis shaqooyin taadii ka duwan. Waxaas ayaa la yidhaahdaa bukaan shaqeeya, waxaanaad xaq u leedahay lacagta bukaanka la siiyo.

Bukaanjiifka kuwa aan shaqaynin ama ku jira shaqo kafasax waxay u arkaan in ay tahay caajis in maalintii oo dhan guriga la joogaa. Haddii aad dareemaysid in aanad iminka shaqadii ku noqon karin, aad se jeceshahay in aad wax qabatid, isku day in aad samaysatid wax yaale kale oo aad qaban kartid. Inkasta oo aad ku jirtid shaqo kafasax hadana maaha in aad iska fadhidid uun. Wax yaalaha niyad samida ku gelin kara maalmahana kadhigi kara wax meel ku ool ah (eeg sidoo kale bogga 39) waxaa ka mid ah, la kulanka dadka kale, carbis tartiib ah ama ka qayb qaadashada cayaaraha aagaaga ka dhacaaya. Ka qayb qaado inta aad u malaynaso in ay kugu haboontahay, sameena wax yaalo aad jeceshahay.

Su`aalo ay soo jeediyeen bukaanjiifku oo ku saabsan shaqada iyo nasashada



Ma waxaa haboon in aan guriga joogo oo aan nasto, mise marka aan cusbitaalka ka baxo dibeda ayaan ubixi karaa si aan dad kale ula kulmo?

Haddii aad rabtid in aad dibeda u baxdid si aad ula kulanto dadkale isla markaana aad awoodikartid, wax kaa hor istaagayaa majiraan. Caafimaadkaaga waxaa u fiican in aad samaysid waxyaalo aad jeclaysanaysid, laakiin culays ha isa saarin. Bukaanjiifka qaar ayaa u haysta in ay si fiican u nastaan marka ay keligood yihiin.

Iskuulkii maku laabankaraa marka aan cusbitaalka ka baxo?

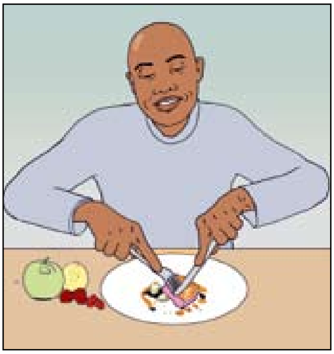
Waad ku laban kartaa iskuulka markaad caafimaad kugu filan dareentid. Isku tijaabi oo eeg in aad ka bixi kartid. Haddaad aragtid in aad ka bixikaraysid, iskuulka waad dhigan kartaa shaqadiisana sidii hore oo kale ayaad u samaynaysaa. Waxaa se quruxbadan in aad xaaladaada macalinka u sharaxdid, siiba hadii uu maqnaashahaagu batto xanuunka awgii. Buugan yar ayaana ku caawin kara.

Ma ka qayb qaadan karaa cayaaraha spoortiska?

Haa, haddaad awoodi kartid. Haku degdegin waxyaalaha culculus. Haddii aad jeceshahay cayaaraha sportiska, waxaad u bilaabi kartaa si **tartiib tartiib** ah. Ciyaaraha sportiska iyo carbiska oo miisaamani way u fiican yihiin caafimaadkaaga.

Cunto iyo cabitaan

Cuntada iyo cabitaanku jidhkaaga waxay ka caawinayaan la dagaalanka qaaxada (tiibayda). Laakiin marka qofku jiranyahay waxaa ku adkaan karta cuntada iyo cabitaankuba. Marrmarka qaarna daawada qaaxada (tiibayda) ayaaba keenta abateed xumo.



Iyadoo ay kugu adadgtahay hadana waa muhiin cuntada iyo cabitaankuba!

Talooyin kusaabsan cuntada iyo cabitaanka

Bukaanjiifka qaar ah kuwo ka yimi waddamo kale oo aan ahayn Norway waxay sheegaan in ay yaqaaneen cuntooyinka fiican markay ku sugnaayeen waddamadoodii, iminka se aanay hubin waxa ah cunto fiican halkan Norway. Kuwani waa talooyin guud oo ku saabsan waxyaalaha fiican in lacuno lana cabbo.

Cuntada: Cuntooyinka fiican waxaa ka mid ah: malayga (kaluunka), hilibka, digirta (cambuulay), khudrada aan bislayn iyo ta bisilba, beedka (ukunta) bariiska iyo baradhada. Cun cuntadii aad hore u cunijirtay. Laakiin haddii uu miisaankaagu aad hoos ugu dhacay ama aad bilaa nafaqo noqotay, waxaa haboon in aad tijaabisid cunto ay baruurtu ku badantahay iyo sidoo kale mid ay nafaqo badani ku jirto. Kaluun (malay) cayilsan (sida laks-ka iyo makrell-ka), digaag (dooro) ama hilib kale. Sidoo kale cuntada ay ku jirto saliid dhireedu, way kuu fiicantahay. Talada ugu muhiimsan ee cuntada ku saabsani waa adoo cuna cuntadaad jeceshahay.

Si uu jidhkaagu u helo tabar uu xanuunka kula dagaalami karo waa muhiim in aad cunto fiican cuntaa. Jidh tabar darani ma hayo owood badan oo uu qaaxada (tiibayda) kula dagaalamo.

Haddii abateedku kaa xidhanyahay, tijaabi talooyinkan bukaanjiifka ka jimi:

- Cun cunto aad jeceshahay
- Badso waqtiyada cuntada, markiibana cun wax yar
- Cun khudrad ama cab juus khudradeed
- Cun khudrada aan bislayn, siiba ta cagaaran
- Iskuday in aad samaysid carbis, intaad kari kartid

Haddii aanad cunto badan cunikarin waxaad qaadan kartaa waxyaalo nafaqo kujirto. Bukaanjiifka qaaxada qaar ayaa u baahan faytamiin D iyo faytamiin B saayid ah. Arrintaa ka warso dhakhtarkaaga ama shaqaalaha kale ee caafimaadka.

Abateedkii wuu kuu soo noqonayaa markaad ka soo rayn dareentid. Waxaanay sida caadiga ah dhacdaa markaad daawada qaadatid qiyaastii laba uusbuuc, laakiin muddo ka dheer na way qaadan kartaa.

Haddii aad cusbitaalka ku jirtid, xaq ayaad u leedahay in aad dooratid cuntada.

Cabitaanka: Cabitaan badani waa muhiim. Haddii aad kari kartid cab laba litir maalintiiba. Cab biyo iyo juus khudradeed. Juus khudradeedku wuu fiicanyahay waayo waxaa ku jira faytamiinyo.

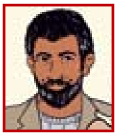
Khamro: Inta aad qaadanaysid daawada tiibayda, jidhkaagu wuxuu u baahanyahay in uu isugeeyo tamartiisa oo dhan si uu xanuunka ula dagaalamo. Daawada qaaxada (tiibayda) iyo khamraduba waxay ku milmaan beerka. Hadii aad khamro cabto inta aad daawada qaadanaysid, markaa waa in uu beerkaagu si xoog ah u shaqeeyaa. Sidaas aawadeed waxa ugu fiicani waa adiga oo aan khamro cabin muddadaas. Haddii aad rabto in aad mar mar khamro cabtid, waxaa haboon in aad arrintaa waydiisid dhakhtarkaaga.

Cuntayn keligay mise cidkale ayaan la cunteeyaa?

In dadkale lala cunteeyaa intabadan waa fursad dad dhex gal leh. Bukaanjiif abateedku ka xumaa ayaa sidoo kale sheegay in ay u arkaan in ay u fududahay in ay cuntada cunaan marka ay la cunayaan cid kale. Waa ammaan in lala cunteeyo dadka qaba qaaxada (tiibayda) – sidoo kalena lala qaybsado bilaydhada, foogaga iyo mindiyaaba. Qaaxada (tiibayda) laguma kala qaado wada cuntaynta iyo weel wada wadaagbsiga toona (eeg bogga 6aad sida tiibayda loo kala qaado).

Waa ammaan in lala cunteeyo dadka qaba tiibayda.

Su`aalo kayimid bukaanjiifka oo ku saabsan cuntada



Waxaa lay sheegay in aan cunto badan cuno, laakiin abateed u ma hayo. Sidaan u hagaajinkaraa abateedkayga?

Cuntooyin yar yar ood jeceshay oo isdaba joog ahi abateedka ayay kaa caawinkaraan. Waxaad kale oo aad tijaabinkartaa in aad cabtid juus khudradeed, cuntidna khudrada bisil iyo ta aan bislaynba, siiba ta cagaaran. Hawo firaysh ah iyo carbis jidh oo aad samaysidba waxay furaan abateedka.

Xagaan ka helikaraa talooyin fiic fiican oo cuntada ku saabsan muddada aan daawada qaadanayo?

Waxaad talooyin waydiisankartaa iskuxidhaha arrimaha tiibayda, dhakhtarkaaga, qolyaha daawada keena, qof kashaqeeya nafaqaynta ama qofkale oo tiibay qab ah.

Sigaar cabista

Qaaxada (tiibayda) feedhuhu waxay xanuun ku riddaa feedhahaaga kana dhigtaa qaar taagdaran. Marka aad cabtid sigaarka, qiiq ayaa gelaya feedhahaaga kaas oo ku kelifaya in aay aad u shaqeeyaan iyaga oo jiran. Qiiquna wuxuu xadanteeyaa feedhaha waxaanuu sababaa in aad qufaca sii badiso.

Sigaarku feedhahaaga waxa uu ka dhigayaa qaar taagdaran. Marka jidhkaaga uu wiiqo qaaxo (tiibay) iyo sigaar, waxay sababi kartaa in aad u nuglaato weerarka xanuuno kale, siiba xagga feedhaha. Waxaanay keeni kartaa in ay muddo dheer qaadato inta aad bogsanaysaa.

Sigaarku waxa kale uu keenaa cunto xumo, taas oo keenta in ay adkaato in jidhku yeesho awood uu iskaga difaaco qaaxada (tiibayda). Sidaas aawadeed ayay muhiim u tahay in aanad cabin sigaarka, siiba haddaad qabtid qaaxada (tiibayda) feedhaha.

Waxaa haboon in aan sigaarka lacabin gaar ahaan haddaad qabto qaaxada (tiibayda) feedhaha.

Qofkasta oo isku dayay in uu joojiyo sigaarka waxa uu arkay in ay aad u adadgtahay. Ka raadso caawimo qof ku guulaystay joojinta sigaarka. Waxa kale oo aad caawimo iyo talooyin ka raadsankartaa (tusaale ahaan telefoonka sigaarka: 80040085).

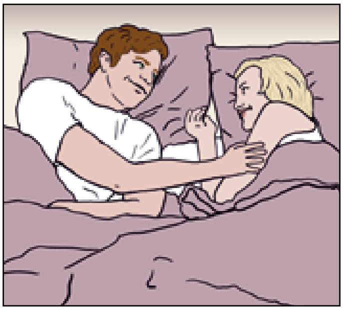
Dadka qaar ayaa aaminsan in ay haboontahay in tartiib tartiib loo joojiyo cabista sigaarka. Tiri inta xabbo ee sigaarka ah ee aad cabtid maalinkasta, kabacdi malinkasta hal xabo ka yaree intii shalay, sidaasna ku wad inta aad ka joojinaysid gebi ahaanba. Waxa kale oo aad raadsankartaa wax aad ku bedesho sigaarka, tusaale ahaan (nikotin) nooca xanjada ama ta laysku dhejiyo.

Waxa kale oo aad isku deyikartaa in aad fiiriso waxa kudhacaya jidhkaaga marka aad cabtid sigaarka adiga oo is waydiinaya “waxa aan qabaa tiibay, ma waxaan jecelahay in aan feedhahayga siiyo fursad ay ku bogsadaan, ayadoo sigaarku arrintan adkaynkaro?” Waxa la hubaa in ay feedhahaagu fiicnaanayaan haddii aad iska daysid sigaarka.

Laakiin haddii aad iska daynkariwaydid cabista sigaarka, waxa aad xasuusnaataa in dadka sigaarka cabaa iyaguba ay ka bogsadaan qaaxada (tiibayda).

Galmada

Inta aad qaadanaysid daawada qaaxada (tiibayda) ma jiraan wax sabab ah oo daawada laxidhiidha oo kaa horistaagi kara galmada. Galmadu waa wax u fiican lamaanaha oo idinka dhex dhalinkara dareen niyadsami. Sida uu yidhi bukaanjiif: "Galmadu wadnaha ayay ii dejisaaa waanaan ku nastaa". Dareenka isu dhawaanshaha lamaanahu waxa uu u noqonkaraa muhiim kasoo rayntaada.



Galmadu way idiin fiicantahay labadiinaba.

Laakiin galmadu waxay noqon kartaa mid hawl badan, haddii aad dareemaysid cadaadis ama in aanad awoodi karin. Markaa waxaa dhici karta in ay tabarta kaa qaado halkii ay tabar kaa siin lahayd. Gaar ahaan raggu waa in ay feejignaan u yeeshaan haddii xaasaskooda ama lamaanahooda qaata daawada qaaxadu (tiibaydu) aanay owoodi karin galmada laakin ay ka xishoodaan in ay u sheegaan.

Daawo ka mid ah ta tiibayda (Rifampicin) ayaa sababta in kiniinka uurka lagaga hortagaa uu shaqayn waayo. Markaa dhakhtarkaaga kala dood waxyaalaha kale ee meel ku oolka ah ee aad isticmaalikarto.

Tiibayda iyo uurka

Waxa fiican in layska ilaaliyo uurka muddada daawaynta. Daawada tiibaydu waa mid awoodbadan, markaa adiga iyo qofka yarba waxay ku noqonkartaa nasiibdaro in adiga oo uur leh aad qaadatid daawada tiibayda. Haddii aad qorshaynaysid in aad uuraysatid, waxaa haboon in aad sugtid inta aad ka bogsanaysid tiibayda.

Haddii adiga oo uur leh la ogaado in aad qabtid tiibay, markaa waxaa baadhitaano kugu samaynaya khabiiro badan. Inkasta oo lagu talinayo in aan la uuraysan muddadaa, haddana wax mushkilad ah malaha arrintaasi. Markaa aad ayay u yartahay in qof uur leh oo qaba qaaxo lagula taliyo in uu ilmaha iskasoo tuuro. Haddii aad uur leedahay waa muhiim saayid ah in aad heshid cunto iyo nafaqo sax ah.

Baadhitaano taxadir leh ayaa lagula soconayaa xaaladaada iyo xaalada qofka yarba. Muddada daawayntu sida caadiga ah waxay bilaabantaa bisha afraad ee uurka. Hadiise tiibaydu ay tahay mid kugu fogaatay, daawaynta muddadaa waa laga horaysiiyaa.

Haddii aad umushid kadib marka aad dhamaysatid daawada tiibayda, markaa adiga ayaa haysan kara qofka yar marka uu dhasho. Laakiin haddii aad weli qabtidtid tiibay aad dadka kale qaadsiin kartid, ilmahayar lama joogi kartid. Caruurtu malaha difaacayaal xanuunada oo addag, qofka yarina wuu kaa qaadikaraa tiibayda. Marka ugu horaysa ee la xaqiijiyo tiibayda in aanad cidkale qaadsiinkarin ayaad u tegi kartaa qofkaaga yar.

Su`aalo ay soo jeedijeen bukaanjiifku oo ku saabsan galmada iyo uurka

Ma dhabbaa in qaaxada (tiibayda) galmada lagu kala qaado?

Maya, qaaxada (tiibayda) laguma kala qaado galmada. Qaaxada (tiibayda) waxa la qaadaa marka la liqo naqas ama hawo ay la socoto bakteeriya (eeg bogga 6aad).

Anigu waxaan qabaa tiibay, lammaanahaygu se ma bukko. Afka ayaanu iska shuuminaa (dhunkanaa). Tiibayda malagu kala qaadaa shuumiska ama dhunkashada afka, takale se ma sii wadankarnaa dhunkashada?

Cidna dhunkashada afka kuma qaadsiinkartid, kabacdi marka aad daawada qaadatid laba ama sadex uusbuuc (wiig) (eeg bogga 8aad). Markaa si ammaan ah ayaad afka uga shuuminkartaa lammaanahaaga.

Waxaan qaataa daawada, waxaanaan dareemayaa kasoo rayn. Lammaanahaygu wuxuu rabaa in aanu isu galmoono, laakiin anigu arrintaa nafsad iyo awoodtoona uma hayo. Markaa maxaan samaynkaraa?

Waa muhiim in aanad isasaarin cadaadis xagga galmada ah ilaa inta aad nafsad u helaysid. Waxa haboon in aad lammaanahaaga kala hadashid dareenkaaga. Maadaama aad dareemaysid kasoo rayn, waxaa suurto gal ah in hammaddii iyo awoodii galmaduba ay mar dhow kuu soo laabanayaan.

Inta aan galmada ku gudo jiro aad ayaan u neefsadaa, arrintani feedhahayga wax culays ah maku noqonaysaa?

Galmadu waa nooc ka midda carbisyada jidhka. Markaa sida carbis jidheedyada kale oo kale waa in aad tixgelin siisaa sida xaaladaadu tahay. Laakiin hadii aanad wax jirro ah dareemaynin, hubaal feedhahaagu way xamilayaan galmo.

Daawada qaaxada (tiibayda) ma waxa kujira waxyaalo kaa kaxaynaya hammadda? Misse waa iska caynkan markasta oo la xanuunsado?

Daawada qaaxada (tiibayda) waxaa loo sameeyay in ay disho bakteeriyada tiibayda, laakiin looma samaynin in ay dadka hammadda kadisho. Laakiin maadaama aad dareemaysid xanuun iyo tabar darri, waxaa suurto gal ah in aanad nafsad u haynin galmada. Sida caadiga ah hammaddu waxay soo laabataa marka uu qofku sidii hor ka soo roonaado. Dadka qaar goor hore ayay u soo noqotaa, halka kuwa kale ay qaadato xoogaa.

Dadka qaar ayay hammaddu ka tagtaa muddada daawaynta.

Waxaan qabaa qaaxo (tiibay) isla markaana uur ayaan leeyahay – qofkayga yarina miyuu isna qaadayaa qaaxada (tiibayda)?

Maya, tiibaydaaada ma qaadsiin kartid ilmaha uurka ku jira. Waxa fiican in aad uurka iska ilaalisid inta aad daawada qaadanaysid, laakiin haddiiba aad uur leedahay, fiiri qaybta ka waramaysa tiibayda iyo uurka ee bogga 33aad.

Waxaan ahay nin daawada tiibayda qaadanayay laba bilood. Xaaskayga ma uurayn karaa?

Haa, daawada tiibaydu wax isbedel ah kuma samayso shahwada ragga. Markaa ragga qaata daawada tiibaydu way uurayn karaan gabdhaha (dumarka). Laakiin waxa fiican in qorshaha uurka aad la sugtid inta aad boksanaysid. Caruurta dhalisteeda iyo sugitaankeeduba waa hawl adag, markaa waxay ku haboonyihiin marka aad labadiinuba caafimaad qabtaan.

Nolol bulsheedka, marka aad qabtid tiibay

Tiibaydu waxay wax ka bedelikartaa dad la macaamilkaaga. Bukaanjiifka qaar waxay dareemaan fayow, waxaanay halkii kasii wattaan noloshoodii hore ee bulshada dhexdeeda – waana wax aad u fiican! Laakiin kuwo kale ayay ku adkaataa. Bukaanjiifka muddada dheer dareema jirro iyo daal, waxaa ku adkaan karta in ay halkii kasii wataan nolol bulsheedkoodii. Waxaa ku adkaan karta in ay sameeyaan carbisyo iyo ilaalinta xidhiidhka dadka ay is yaqaaniin. Bukaanjiifka qaar badani waxay sidoo kale u arkaan in ay adagtahay ka hadalka in ay qabaan tiibay. Arrintanina xaaladooda ayuunbay sii adkaynaysaa.

Qaybtan ka hadlaysa tiibayda iyo nonel bulsheedka waxa uu si toos ah ugu wajahanyahay dadka dareema in xanuunkani adkeeyay nonel bulsheedkoodii. Marka hore waxaanu sharaxaynaa dhibaatooyin caadi ah oo bukaanjiifyo nooga sheekeeyeen. Ka bacdina waxaanu soo bandhigaynaa talooyin iyo ra`yiyo sidii dhibaatooyinkaa loogu helilahaa xal.

Cabsi ama baqdin

Bukaanjiifka tiibayda qaar badani way cabsoodaan dabadeedna xanuunkooda way kaqariyaan dadka kale. Sida caadiga ah sababta ay uga qarinayaani waa iyaga oo ka cabsoonaya in dadka ogaada in ay tiibay qabaan ay ka fogaanayaan, diidayaana in ay la cunteeyaan iyo waxyaalo kale oo la mida. Inkasta oo xitaa bukaanjiifku jecelyyahay in uu saaxiibadii iyo dadka kaleba u sheego in uu qabo tiibay, hadana cabsidaas ayaa keenaysa in ay ku dhici waayayaan ka hadalka xanuunkooda si laab furan.

Bukaanjiifka qaar ayaa ka cabsooda in ay dadkale kala sheekaystaan xanuunkooda.

Sidoo kale dadka xidhiidh la leh qof tiibay qaba, iyaguna way cabsoodaan. Sida caadiga ah sababta ay u cabsoodaan waa iyaga oon aqoon ku filan u lahayn tiibayda. Dadka aan tiibayda u lahayn aqoon ku filani, waxay aaminsanyihiin fikrado u gooni ah ama waxay samaystaan sharaxaado u gooni ah. Qaar badani waxay ka baqaan in ay iyaguna qaadaan tiibayda, waayo waxaanay garanaynin in bukaanjiifku marka cusbitaalka laga soo saaro kadib aanu cidkale qaadsiinkarin.

Dadka qaar ayaa weji cadho leh tusa bukaanjiifka, diidana in ay la hadlaan. Bukaanjiifka qaar asxaabta iyo qaraabadooda ayaa ka goosta, qaarna lammaanahooda ayaa ka goo goosta. Bukaanjiifka waxaa loo arki karaa saancadaale habaar ku gadaansaday ama qof lagu ibtilaystay shilalal noocyo badan. Qofka isaga oo bukka oo latacaalaya xanuun khatar ah, hadana waxaasi u sii raacaan, arrintiisu ma sahlana. Waxaanay u muuqataa xaqdarro.

Waxaa waxtar ah in la ogaado in marka dadku cadhoodo, ama ay eedaynta layimaadaan ama iskudayaan in ay bukaanjiifka ka warwareegaan sida caadiga ah waxa sababaa ay tahay cabsi. Dadka intiisa badan way ku adagtahay in ay qirtaan ama muujiyaan in ay cabsanayaan. Sidaa aawadeed waxaa dhicikarta in ay cabsidooda dabool saaraan oo ay taa kubedelkeeda cadho muujiyaan.

Marka ay dadku aqoonta u leeyihiin tiibayda ee ay garanayaan in qofka qaadanaya daawada tiibayda ee waxtarka badani aanu cidkale qaadsiinkarin, waxaa u fududaanaysa daryeelidda iyo taageeridda tiibay qabaha.

Dareemid keli iyo niyad jab

Bukaanjiifka qaar badan ayaa sheega in ay yihiin cidla joog jiraanna muddooyinka qaar ay dareemaan niyad jab. Bukaanjiif ayaa yidhi: “Markaan yaqiinsaday khatarta xanuunka, waxaa igu dhacay niyad jab. Waxaan joojiyay in aan dadka la sheekaysto, xataa dhinaca telefoonka. Go`doon ayaan iska dhigay”.

Bukaanjiifka qaar xilliyada qaar waxay dareemaan kelinimo iyo niyad jab.

Waa wax lafahmi karo in bukaanjiifku dareemi karo kelinimo. Qaar waxay u arkaan in xanuunku adkeynayo bulshaawi ahaanshaha, isla markaana aanay ku dhacayn in ay xaaladooda cidkale kala sheekaystaan. Qaar ka midana waxaa ku dhaca niyadjab markay samaysan kari waayaan waxyaalihii ay jeclaayeen ee ay hore u samaynjireen. Ka bacdi waxay is tusaan in ay adagtahay in la niyadsamaadaa sidoo kalena la dejiyo qorsheyaal mustaqbal.

Intooda badan bukaanjiifka tiibayda ee reer Norway waxay assal ahaan kayimaadeen waddamo kele, qaarbadanina waxay dareensanyihiin in arrintaasi xaaladooda ka dhigto mid kasii adag ta dadka kale. Waxyaalaha ay u arkaan in ay adagyihiin waxaa ka mid ah maqnaasha ay ka maqanyihiin qaraabadoodii, dhib xagga luqadda, cunto qalaad, cimilada iyo bulshada ku dhaqan Norway.

Bukaanjiifka qaar badani waxay dareemaan in aanay ka mid ahayn bulshada ku dhaqan Norway, siiba muddada hore ee ay waddan ku cusubyihiin.

Bukaanjiifka qaar badan cidladii iyo niyad jabkii way ka tagtaa ama kayaraadaan marka ay dareemaan in ay soo caafimaadayaan ama marka ay muddo degenaadaan Norway ee ay laqabsadaan. Qaar kalena muddo dheer ayay qaadataa. Qaybtan soo socota waxaanu ku soo bandhigaynaa talooyin ay soo jeediyeen bukaanjiifyo iyo shaqaale caafimaad oo ku saabsan sidaad xaaladaada kor ugu soo qaadilahayd muddada aad xanuunsanaysid.

Maxaad samaynkartaa si aad kor ugu qaadid xaaladaada xagga bulshaawinimada iyo xagga dareenka inta aad jirrantahay?

Waxaa jira siyaabo badan oo loo abbaaro. Markaa qof waliba waa in uu u abbaaraa sidii markaa isaga ku haboon. Laakiin iyada oo laga duulayo sidii ay bukaanjiifka iyo shaqaalaha caafimaadkuba noo sheegeen, waxay u muuqataa in qaybsashada ama wadaaga khibradaha iyo ka qaybqaadashada carbiskuba ay nayadsami ku ridaan bukaanjiifka badidiisa.

Qaybsashada khibradaha/ka wadahadalka xanuunka

Waxa jira bukaanjiif badan oo aan dad kale kala sheekaysan xanuunkooda. Haddii dadka kale ogaado in ay qabaan tiibay, waxa ay ka baqayaan in ay u cadhoodaan, ka cabsoodaan ama ay dhaleeceeyaan. Waa wax iska caadi ah in qofku iskudayo in uu iska badbaadiyo dareen-kabixinta aan haboonayn ee noocan oo kale ah. Siday doonto ha ahaatee waxaynu ognahay bukaanjiifka ku guulaysta in uu si laab furan uga sheekeeyo xanuunkiisu ay u leedahay faa`ido wayn. Bukaanjiif ayaa yidhi sidan soo socota:

> “Ka hadlidda tiibaydaydu way i caawisaa. Way i caawisaa. Anigu ma ihi qofka keliya ee tiibay qabka ah, mana noqonayo qofkii ugu danbeeyay ee tiibay qab ah markaa maxaan ka qarinayaa? Qaar badani sababta ay u qariyaan waa iyaga oo aan aqoon badan u lahayn. Marka aan dadka uga waramo xaaladayda, fudayd ayaan dareemaa. Uma arko in tiibay qabka ay wax xumaani ku jirto. Tiibayda kamaan qaadin khalad aan anigu sameeyay, waa uun nasiib darro in ay igu dhacday”.
>
> *Nin, 28 jir ah*

Laab furnaanta waxaad ku kasbanaysaa taageerada dadka kale. Haddii aanay jirin cid og in aad xanuusanaysid, sidoo kalena ma jirto cid ogaankarta in aad u baahantahay taageero. Laab furnaantu waxa kale oo ay yaraysaa cabsida: Marka dadku warbixin fiican ka helaan tiibayda, waxay dareemayaan ammaan oo kama cabsandoonaan tiibaydaada. Sidaas ayay laab furnaantu u bedelikartaa cabsida iyo kelinimadaba.

Bikaanjiifka xanuunkiisa si laab furan uga waramaa, inta badan waxay u tahay faa`iido.

Haddii aad u aragtid in ay tahay wax adag in xanuunka looga waramo si laab furan, laakiin hadana aad go`aansatid in aad ka waranto, waxaa haboon in aad ka fekertid goorta ay tahay xilliga kuugu haboon. Haddii aad dareemaysid tabar dari iyo daal, waxaa haboon in aad dib u yara dhigatid. Wax yaalo qofku uu ka sii cabsanayo, samayntoodu waxay kaala baxaysaa awood. Sidaas aawadeed ayay muhiim u tahay in aad sugtid ilaa inta aad ka dareemaysid in aad tahay xoog. Kahadalka ku bilaw dad aad ku kalsoontahay ama aad dareemaysid in aad isku dhowdihiin. Bukaanjiifka qaar badan waxa ku filan in ay xanuunkooda uga waramaan keli dadka ay isu dhowyihiin sida asxaabta dhow iyo qaraabada.

Waxa kale oo aad kala sheekaysan kartaa shaqaalaha caafimaadka kuwa aad ku kalsoontahay, si markaa aad uga heshid taageero iyo talooyin. Waxa kale oo suurto gal ah in taageero laga helikaro ururada samafalka haddii tusaale ahaan aad u baahatid cid aad ula hadashid si qarsoodi ah. Ururka LHL waxa uu kula xidhiidhsiin karaa tiibay qabeyaal ama qaar hore u qabijiray tiibay oo leh khidradaada oo kale. Isla xidhiidhinta noocaas ah waxa loogu yeedhaa (likemannsarbeid). Qaar badani taageero wayn ayay u arkaan la sheekaysiga dad kale oo soo maray xaaladooda oo kale.

Waxa kale oo lala xidhiidhikaraa ururada sida laanqayrta cas (Røde Kors), kuwa caawiya soo geleetiga (Flyktningehjelpen), ka la dhaho Frivillighetssentralen ama degmadda aad ka tirsantahay si aad u heshid qof kuu noqda xidhiidhiye ama taageere (sidoo kale akhri qaybata “praktiske opplysninger” ee buugan yar dhamaadkiisa). Waxa kale oo aad su`aalikartaa iskuxidhaha arrimaha tiibayda wixii caawimo ah ee ka jira goobta aad degentahay.

Haddii aad dareemaysid in ay u baahantahay caawimo khabiir, xakamayta cidlada iyo niyad jabku, waxaad kala hadli kartaa iskuxidhaha arrimaha tiibayda ama dhakhtarkaaga.

Ka qayb qaadashada carbiska

Ka qayb qaadashada carbisku waxay ka qayb qaadan kartaa bedelista dareenka niyad jabka. kelinamada badan iyo fekerkuba waa culays. Markaa waxa haboon firfircooni si awooda loo saaro wax yaale kale iyo xanuunkaba. Uma baahnid in aad wax wayn samaysid, shaqooyin yar yar iyo carbis aad samaysid maalintii ayaa ku gu filan. Dabcan waxaa imanaya maalmo aanad waxba qaban karin – waa caadi.

Isku day in aad nonol maalmeedkaaga ku soo kordhisid waxyaalo aad si joogto ah usamaysid. Iskudubaridka maalmuhu waxaa suurto gal ah in ay nonol maalmeedka ka dhigaan qaar micno wayn kuugu kufadhiya, iyadoo aad weliba jirantahay oo aanad u noolaan karin si caadi ah. Isku day in aad samaysid wax yaalo ku dareensiinkara ka soo rayn. Waxyaalaha aad samaynkartid adiga oo bukka: Dhegaysi heeso, tv daawasho, akhriska wargaysyada yar yar – samee wax aad xiisaynaysid!

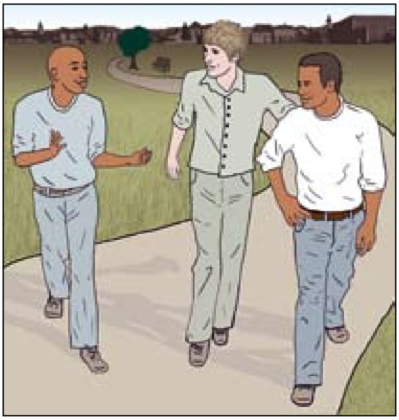
Talo guud oo ku saabsan sidaad uga bixilahayd muddada aad buktid, waa marka aanay maalintuba soconaynin. Markaa waxa haboon in aad samaysatid ujeedooyin yar yar oo la gaadhikaro (halkii aad ka samaysan lahayd qaar waawayn oo aan xaaladaadu kuu saamaxayn in aad gaartid). Ka adkaanshaha wax uun, haduu doono wax yarba ha ahaadee, waxa uu kugu beeraa dareen ka soo rayn iyo niyad sami. Bukaanjiif cagaha ka jiranaa oo watay gaadhi curyaan ayaa yidhi sidan:

> "Si looga gudbo xaaladan oo kale, waxa qassab ah in aad awooda saartid hal wax markiiba. Ugu harayn waxay noqotay awoodsaarista sidaan uga degilahaa gaadhi curyaanka. Talaabada xigtay waxay ahayd sidaan u tuurilahaa tukubeyaasha. Qofku waa in uu lahaado ujeedo uu raaco. Dadku intay jiraan ma joojinayaan ujeedo samaysiga. Ugu danbayn waxaan rabaa in aan u ordo sida ninka layidhaa Haile Gebreselassie".
>
> *Nin, 25 jir ah*

Waxaa haboon in la xisaabiyo tirada carbisyada iyo ujeedooyinka yar yar ee inta aad samaysatay aad ku guulaysatay. Meel ku qor! Waxay kuu noqon karaan dhiirigelin waayo waxay kuu cadaynayaan in aad ku talaabsanaysid horuumar.

Bukaanjiifka qaar ayaa dareema in ay lacagtu ku yar tahay oo xaaladooda dhaqaale ay noloshooda soo xadidayso. Waxyaalo badan oo lasameeyaa, sida booqashada silimooga (shaneemada) ama maqaaxi fadhiisugu Norway waa lacag. Haddii lacagtu kugu yartahay iskuday agagaarka aad degentahay in aad ka heshid waxyaalo yar yar oo la sameeyo oo aan lacag ahayn. Waa laga helaa badi goobaha.

LHL wuxuu kulansiiyaa bukaanjiifka ugana sameeyaa waxyaalo yar yar oo ay qabtaan goobo badan oo waddanka ka mid ah. Waxyaalahaa yar yari sida caadiga ah maaha lacag badan. Waxa kale oo aad la xidhiidhikartaa maamulka degmadaada, ama ururada sida laanqayrta cas iyo Frivillighetssentralen oo aad waydiin kartaa waxa ay hayaan. Sidoo kale ka akhriso macluumaad kale oo ku saabsan xuquuqda dhaqaale cutubka 4aad ee buugan yar.



Way fiicantahay bulshaawinimadu, farahana wax ku taagtid.

Xasuusnowna: Xaaladan weligaa kuma sugnaanaysid – waad ka fiicnaan doontaa!

Cutubka 4aad: Tiibayda iyo xaalada dhaqaale

> "Maaha in keliyah xanuunka uu lagaa daaweeyo. Waa in aan helaa nolol fiican iyo waxaan cuno. Helista waxyaalahaasi wax wayn ayay ii tahay marka aan xanuunsanayo".
>
> *Gabadh, 40 jir ah*

Dhaqaale xaasil ahi waa muhiim, siiba marka qofku xanuunsanayo. Waa mihiim in aanu qofku awood badan ku isticmaalin werwer dhaqaale, si markaa uu awooda u saaro sidii uu u bogsanlahaa. Daawada tiibayda, baadhitaanada dhakhtarka iyo tijaabooyinka laga qaado tiibay qabahuba waa bilaash. Dhamaan tiibay qabeyaasha Norway, inta ay daawadu u socoto waxa ay xaq uleeyihiin taageero dhaqaale oo ay ku daboolaan baahidooda aasaasiga ah.

Cutubkan waxaanu ku sharaxaynaa sharciyada ku saabsan xuquuqda dhaqaalaha khuseeya tiibay qabeyaasha Norway. Waxa kale oo aad iskuxidhaha arrimaha tiibayda waydiisan kartaa macluumad ku saabsan xuquuqda dhaqaale.

Macaa haddii aanad sharci ku lahayn norway, waxaad xaq u leedahay in qaaxada bilaash lagaaga daaweeyo. Oo xasuusnow in shaqaalaha caafimaadka uu saaranyahay sharci sir qarsoodi ah (taushetsplikt), macnaheeduna yahay macluumaadkaaga in aanay cidkale u gudbin karin (macaa bilayska ama hay`adda ajaanibka qaabilsan). Markaa macaa haddii aanad Norway sharci ku lahayn, waad aadi kartaa laamaha caafimaadka ee Norway.

Qaanuunka udejisan kharash daboolista marka aad qabtid qaaxada

Daawaynta tiibaydu waa bilaash Norway. Dhammaan daawooyinka tiibayda, baadhitaanada dhakhtarka iyo tijaabooyinkuba waa u bilaash tiibay qabeyaasha. Socdaalka lagama maarmaanka u ah daawaynta, isaguna waa bilaash. Laakiin waa in aad adigu lacagta marka hore sii dhiibtid, kadibna waa laguu soo celinayaa. Haddii aad u baahatid daawo loo isticmaalo isbedelka daawadu keento ama baandhays aad nabarka saartid (tusaale ahaan haddaad qabtid tiibayda ku dhacda mergiga), waxaa suurto gal ah in marmarka qaar aad kharashka wax kabixisid.

Kharashka daawada

Daawada tiibaydu waa bilaash. Daawada se loo isticmaalo isbedellada daawadu keentaa maaha bilaash, laakiin marmarka qaar waa lagaa dabooli karaa qayb ka mid ah kharashka noocan ah. Norway waxaa daawada lagu soo gataa laba juwan (warqadood) oo kala duwan – mid ah caddaan iyo mid buluug ah. Haddii lagu siiyo ta ah caddaanka, sida caadiga ah qofku waa in uu isagu daawda iska bixiyaa. Ta buluuga ah se qofku wuxuu iska daboolayaa keliyah qayb kharashka daawada.

Daawada loo isticmaalo waxayaalaha daawadu keento, sida caadiga ah waxaa lagu qoraa ta ah caddaanka. Markaa waa in aad iska bixisaa dhammaan kharashkeeda marka aad kasoo gadanaysid farmasiga. Haddiise aad kharash badan ku isticmaashid daawooyinka noocan ah, waxaa suurto gal ah in aad xaq u leedahay in kharashka badh laguu soo celiyo. Daawoooyinka lagu qoro juwanka ah caddaanka qaar kamid ah waxaa qofka laga daboolikaraa ilaa 90 % kharashka, haddii ay sanadkii marka laysu geeyo uu kharashku dhaafo xadka loogutalagalay (2009 waxa weeye 1600 kroner sanadka oo dhan). Qaabka noocaas ahi nasiib xumo ma quseeyo daawooyinka loo isticmaalo xaasaasida iyo xummad jebinta. Tiibay qabeyaasha qaar ayaa isticmaala daawooyinkan (haddii ay is xoqaan ama ama ay xumadoodaan).

Si laguugu soo celiyo kharashka daawada lagu qoro juwanka ah caddaanka, waa in aad buuxiso foomka Helseøkonomiforvaltning ee loo soo gaabiyo HELFO. Waxaanad u diraysaa xafiiska HELFO ee goobta aad degentahay. Foomka waa in aad raaciso rasiidhkii aad daawada kusoo gadatay oo ay lasocdaan magacaaga, daawada magaceeda, qiimaha daawada, taariikhda aad soo gadatay. Magaca dhakhtarka daawada soo qoray iyo shaambada farmasiga. Waad dalbal kartaa in laguu soo diro foomka HELFO, ama waxaad kala soo bixi kartaa barta internetka ee www.nav.no (kadib www.helfo.no).

Haddii daawada aad u isticmaashid isbedelada daawada tiibaydu keento lagugu siiyo juwanka buluuga ah, waxaad bixinaysaa keliya 36 % kharashkeeda marka aad farmasiga kasoo gadanaysid, weligaana mabixinaysid lacag ka badan in go`an markiiba (sanadka 2009 waa 520 kroner. Markiiba, goynaysana daawo la isticmaalayo sadex bilood). Qaybta kharashka ee aad adigu daboolaysid waxaa layidhaa “egenandel” oo ah kharashka qaybtaada. Haddii kharashka qaybtaadu ay ka badato inta loogu talagalay sanadkii, waa laguu soo celinayaa inta dheeraadka ah, waxaanay keenaysaa in muddada ka hadhay sanadka oo dhan lagaa dulqaado qaybtii aad ka bixinjirtay kharashka daawada. Dhammaan kharashka qaybtaada waxaa lagu qoraa buug yar oo loogu talagalay, waxaanaad ka helaysaa farmasiga. Xadka kharash sanadeedka qaybtaadu way isbedbedeshaa (2009 waa 1780 kroner).

Haddii kharash badan aad ku isticmaashid daawooyin aad u isticmaalaysid isbedelada daawada tiibaydu keento, waxbaa laguu soo celin karaa. Ilaasho rasiidhka.

Si kharshka laguugu soo celiyo ama kharakhka qaybtaadu u istaagto, waa in aad dalbataa “Arbeids- og velferdsforvaltningen” – NAV. Kaadh xisaabeedkaaga u dir xafiiska NAV ee goobta aad degentahay, kadib marka kharasha qaybtaadu gaadho xadkii loogutalagalay. Markaa waxaa laguu soo celinayaa wixii dheeraad ah iyo kaadh layidhaahdo kaadh bilaash “frikort”, kaas oo tusaya in aan lagaaga baahnayn in aad bixisid kharashka daawada qaybtaadii inta kahadhay sanadkaa. Ugee farmasiga kaadhkaa “frikort-ka”, si aad daawada ugu heshid bilaash. Marka lagu siiyo kaadhkaa bilaashka ah, waxaa bilaash kuu noqonaya booqashada dhakhtarka, macaa hadaad dhakhtarka ugu tegtid sababo kele oo aan laxidhiidhin tiibayda.

Daawooyinka lagu qoro juwanka buluuga ah ee loo qoro caruurta ka yar 12 sano iyo dadka hawlgabka ah ee qaata gunnada yar, lagama bixiyo kharashka qaybtii qofku iska bixinjiray.

Kharashka socdaalka

Bukaanjiifka qaar ayay lasoo dersaan socdaalo daawaynta laxidhiidha. Socdaal kasta oo lagama maarmaan ah oo laxidhiidha daawaynta tiibaydu waa bilaash, laakiin sida caadiga ah waa in qofku isugu marka hore sii daboolo kharashka, kabacdina loo soo celiyo. Sharciga guud ee arrintaa u yaalaa waa in qofku uu ku socdaalo wadada ugu raqiisan: bas, tareen ama dooni.

Haddii aad caafimaad qabtid, raac gaadiidka dadwaynaha marka aad u socotid daawaynta.

Si laguugu soo celiyo kharashka socdaalka, waa in aad xisaab u dirtid xafiiska NAV ee ku qaabilsan. Xisaabtaa waxaad raacinaysaa cadayn in aad ballan lahayd (kaadhka yar ee balamaha lugu qoro, wargadii laguugu yeedhay iyo wax lamida). Waxa kale oo aad raacinaysaa wax cadaynaya in aad tagtay ballantii (iskuxidhaha arrimaha tiibayda ama kalkaaliye yaasha caafimaadka ee cusbitaalka ayaa kuu qorikara cadayn markaad timaadid kontoroolka) iyo tigidh ama rasiidh cadaynaya in aad meeshaa tagtay.

Haddii aad xanuunsanaysid oo ay adagtahay in aad raacdid gaadiidka dadwaynaha, waxaa lagaa dabooli karaa kharashka qaabkale oo aad ku socdaashid, tusaale ahaan taxi. Dhakhtarkaaga, iskuxidhaha arrimaha tiibayda ama xafiiska NAV ee ku qaabilsan ayaa kuu qori kara warqad aad ku raacdo taxi. Marka laguu qoro warqada noocaas ah, sida caadiga ah waa in aad sii marto xafiis qaabilsan ballaminta taxi-ga, laakiin meelo wadanka ka mida adiga oo aan xafiiskaa sii marin ayaad taxi-ga ballansankartaa. Si aad u ogaatid sharciyada

goobtaad degentahay ee arrintaa ku wajahan, booqo boggaga internetka ee www.pasienttransport.no ama www.nav.no. Waxa kale oo caawimo iskudubaridid dhoofka ah aad waydiisan kartaa iskuxidhaha arrimaha tiibayda.

Bukaanjiifka aan raacikarin gaadiidka dadwaynahu, waxay raaci karaan taxi.

Noocyada dhaqaalaha

Halkan waxaanu kusoo bandhigaynaa noocyada dhaqaalaha ku wajahnaankara tiibay qabeyaasha ama mar hore qabijiray tiibay.

Lacagta bukaanjiifku qaato

Haddaad shaqaynaysid oo lugu siiyo shaqo kafasax “sykmelding” tiibayda aawadeed, waxaad qaadan kartaa lacagta bukaanjiifku qaato “sykepenger”. Norway qofku marka uu shaqeeyo ugu yaraan afar uusbuuc (wiig), waxa uu xaq u yeelanayaa lacagta noocaas ah. Lacagtaa waxa suurto gal ah in laqaadan karo ilaa hal sano. Bogga 28aad ayaanu ku sharaxnay sharciyada u yaala lacagtaa.

Lacagta baxnaanada (rehabiliteringspenger)

Haddii aad xanuunsanaysid ama aad tahay hawl gab muddo sanad ah, waxaa suurto gal ah in aad xaq u leedahay lacagta baxnaanada. Lacagta baxnaanadu waa gunno loogu talagalay in aad isku debertid muddada daawaynta. Lacagtan waxa aad dalbankartaa kabacdi marka ay kaa dhamaato muddadii laqaadan karayay (hal sano) lacagta bukaanjiifku qaato, isla markaana aad weli xanuunsanaysid. Iyo sidoo kale haddii aad jirranayd oo aanad shaqaynkaraynin wax kabadan 50 % muddo hal sano ah. U jeedada lacagtani waa in taageero loo fidiyo sidii ay dadku shaqada ugu soo noqon lahaayeen. Waxaa suurto gal ah in lacagtaa laqaadan karo muddo hal sano ah. Si lacagtaa aad u helikartid waa in aad ka dalbatid xafiiska NAV ee goobtaas.

Gunnada lagu magacaabo “attføring”

Haddii awoodaada hawl qabad uu ku yimaado hoos u dhac daa`im ah oo xanuun keenay, ama fursadahaaga xirfad doorashadu noqoto mid xaddidan (tusaale ahaan uu xanuunku kaa badh qabto waxbarashadaadii), markaa waxa aad dalbalkartaa lacagtan. Ujeedada lacagtani waa, in qofka loo abuuro shaqo ama sidii uu shaqadiisan u sii wadan lahaa. Waxa aad ka dalbankartaa lacagtan xafiiska NAV ee goobtaada.

Lacagta caydha

Haddii aanad helikarin lacagahan aanu halka sare ku sharaxnay midna, oo isla markaana aanad haysan shaqo ama aanad shaqaysan karin, waxaad xaq u leedahay in laguu gaysto caawimo dhaqaale. Qofkasta oo Norway sharci kulihi, haddii aanu isagu lacag shaqaysankarin, waxa uu xaq uleeyahay caawimo dhaqaale oo uu ku daboolo baahidiisa aasaasiga ah (waxa kamida cunto, dhar, guri, laydh iyo waxyaale kale oo yar yar). Caawimada dhaqaale ee noocaasa waxa layidhaa caydh (ceer). Majirto qadar u go`an lacagta caydhu bixiso. Si aad warbixin aarintan uga heshid, laxidhiidh xafiiska degmadaada.

Si laguu caawiyo, waa in aad laxidhiidhid xafiiska NAV ama xafiiska caydha ee halka aad degentahay.

Su`aalo kayimi tiibay qabeyaal oo ku saabsan dhaqaalaha

Waxa layga helay tiibay, daawaynteedu ma qaalibaa?

Maya, daawooyinka tiibaydu qofwalba waa u bilaash. Waxa kale oo aad xaq u leedahay in lagaa daboolo qayb wayn wixii kharash kale ah ee xanuunka la xidhiidha (eeg waxa aanu cutubkan ku qornay ee kahadlaaya kharashka daawada, kharashka socdaalka iyo kaadhka bilaashka).

Daawada loo isticmaalo isbedeladda daawada tiibaydu keento, waayo ayaanay bilaash u ahayn sida daawada tiibayda?

Daawooyinka loo isticmaalo xanuunada lakala qaado ee bulshada u keeni kara caafimaad xumo khatar ah, waa bilaash. Waayo waa muhiim in qafkasta laga daaweeyo xanuunada noocan ah. Sidoo kale si looga badbaado xanuunada noocan ahi in ay fidaan ayaa daawayntooda looga dhigay bilaash. Laakiin daawada oo qudha ayaa lagama maarmaan ah si qofku u caafimaado, markaa iyada uunbaa bilaash ah. Kuwa kalena maaha bilaash. Inkasta oo daawada loo isticmaalo isbedelada daawda tiibaydu keento aanay bilaash ahayn, hadana qayb wayn oo kharashka kamid ah waa laguu soo celinayaa – eeg qaybta cutubkan ugu dambaysa ee kahadlaysa kharashka daawada.

Waxaan ahay tiibay qabe haysta laba caruur ah. Waxaan inta badan u arkaa in ay howl badantahhay caruurta caawintoodu marka aan ahay qof xanuunsanaya. Arrintaa ma layga caawinkaraa?

Waa la codsankaraa caawimo xagga guriga ah haddii aad baahi wayn u qabtib. Waxa la codsankaraa ta marka lasoogaabiyo layidhaa BPA macnaheeduna yahay caawimo uu qofku isagu maamulayo habka loo caawinayo. Dad badan lama siiyo caawimada noocan ah, laakiin haddii aad aad u jirrantahay isla markaana la deganayn cidkale oo ku caawin karta, kuma qasaaraysid codsashadeeda. Arrintaa waxaad ka warsan kartaa dhakhtarkaaga gaarka ah ama iskuxidhaha arrimaha tiibayda, waydiisana in ay kaa saa cidaan codsashadeeda.

Inta aan jirranahay waxa uu kharash badani igaga baxaa dhiig iskaqaadista iyo daawooyinka loo isticmaalo isbedelada daawada tiibaydu keento oo aad ii dhiba. Waxaa lay siiyaa keliyah 4000 kroner bishii si aan ugu noolaado. Siday iigu filnaan karaysaa?

Tiibay qabuhu ma bixiyo kharashka dhiig iskaqaadista iyo tijaabooyinka kale ee daawaynta lagama maarmaanka u ah. Lakiin waxa suurto gal ah in shaqaalaha dhakhaatiirtu aanay arrintaa ogayn ama ay ilowsanyihiin. Waxa lacagta kuu soo celin karta HELFO haddii aad haysid rasiidh cadaynaya inta aad bixisay. Hadii aanad haynin rasiidh, u tag goobtii dhiiga lagaaga qaaday oo soo waydiiso rasiidh.

Daawada loo isticmaalo isbedelada daawada tiibaydu keentana kharashkeeda qayb wayn ayaa lagaa dabooli karaa (akhri qaybta ka hadlaysa kharashka daawada). Sharciga u dejisan lacagta lagu noolaadaana sidoo kale waxa uu dhigayaa in qofkasta oo Norway ku leh sharci sax ahi, uu xag u leeyahay caawimo dhaqaale oo uu ku noolaan karo. Taa macnaheedu waa in qofka ladaboolaa baahidiisa aasaasiga ah. Waxaad waydiisankartaa tusaale ahaan shaqaalaha NAV in ay kula eegikaraan dakhligaaga iyo kharashkaaga si loo eego in aad xaq u leedahay caawimo ka badan ta iminka lagu siiyo.

Ka eeg sidoo kale bogga 47aad macluumaad, goobaha aad caawimo ka raadin kartid.

Waxaad caawimo arrimaha dhaqaalaha ku saabsan ka helikartaa qof ku takhasusay arrimaha bulshada.

Xaggaan la xidhiidhi karaa oo aan ka helikaraa warbixin kusaabsan xuquuqda dhaqaalaha?

Haddii cusbitaalka lagu dhigo, sida caadiga ah waxaad la kulmaysaa qof wax ka bartay arrimha bulsha oo kaa caawinaya wixii dhaqaalaha kusaabsan. Waxa kale oo aad booqankartaa boggaga internett-ka ee www.nav.no, www.helfo.no ama www.pasienthandboka.no. Halkaas ayaad ka helaysaa macluumaad ku saabsan qofka xuquuqdiisa.

Hadaad caawimo uga baahantahay sidaad u helilahayd macluumaad saayida oo ku saabsan xuquuqdaada dhaqaale ama aad rabtid in lagula eego waxyaalo aad aaminsantahay in aad xaq u leedahay, waxaad la xidhiidhi kartaa xafiiska layidhaa (pasientombudet) ee gobolka aad degentahay (www.shdir.no/pasientombudet), guddida bukaanjiifka ee LHL (al@lhl.no) ama xafiiska dadka xiskooda iyo xubnahoodu kala dhimanyihiin oo ka shaqeeya xuquuqda dadkaas iyo dadka ay ku dhacaan xanuunada xunxumi, (rettighetssenteret@ffo.no). Sidoo kale eeg qaybta ugu damabaysa ee buugan yar (Praktiske opplysninger).

Macluumaad

Halkan waxaanu ku soo ururinay boggag internett iyo telefoono ay caawimo kaheli karaan tiibay qabeyaasha ku dhaqan Norway.

Xuquuq/caawimo:

NAV: Xafiiska shaqada iyo samafalka

Halkan waxaad kahelikartaa macluumaadyo ku saabsan caafimaadka iyo adeega bulshada Norway, iyo xuquuqda bukaanjiifka.

Cinwaanka internett-ka: www.nav.no
Telefoon: 810 33 810 (waa telefoon uu mishiin kula hadlayo)

Xafiiskani

Xafiiskani waxa uu ka shaqeeyaa ilaalinta baahida, danta iyo xuquuqda bukaanjiifka.

Haddii ay hay`adaha caafimaadka kaasoo mareen waxyaalo aad jeceshahay in lagula eegu, xafiiskan ayaad laxidhiidhaysaa (gobolka aad degentahay). Xafiiskani waxa uu ku siin karaa macluumaad ku saabsan xuquuqda uu leeyahay bukaanjiifka iyo qaraabadiisu. Waxa kale oo uu kaa caawinkaraa wixii su`aalo ama cabasho ah ee aad ka qabtid hay`adaha caafimaadka.

Cinwaanka internett-ka: www.shdir.no/pasientombudet (halkan waxaad ka helaysaa cinwaanada iyo telefoonada dhamaan laamaha xafiiskan ee Norway).

Xafiiska dadka xiskooda iyo xubnahoodu kala dhimanyihiin iyo dadka ay kudhacaan xanuunada xunxumi (FFO)

Xafiiskani waxa uu ka shaqeeyaa xuqquqda dadka xiskooda iyo xubnahoodu kala dhimanyihiin iyo dadka ay kudhacaan xanuunada xunxumi. Xafiiskani waxa uu kajawaabaa su`aalaha bukaanjiifka iyo qaraabadooda, waxaanaad kahelikartaa caawimo xagga sharcigaa.

E-mail: rettighetssenteret@ffo.no
Telefoon: 22 79 90 60

Xafiiska bukaanjiifka ee LHL

Xafiiskan waxa uu tiibay qabuhu kahelikaraa caawimo iyo jawaabaha su`aalaha khuseeya xuquuqda.

E-mail: al@LHL.NO
Telefoon: 22 79 93 00 (telefoonkan waxaa la wadaaga LHL)

Macluumaad caafimaad

Xarunta caafimaadka dadka

Halkan waxaad ka helikartaa macluumaad ku saabsan tiibayda iyo habbabka loo daaweeyo Norway.

Internet-ka: www.fhi.no

Pasienthåndboka.no

Waxaad kahelikartaa macluumaad kusaabsan xanuunada, daawayntooda iyo xuquuqda bukaanjiifka.

Telefoonka sigaarka: 800 400 85

Telefoonkan waxaad ka helikartaa macluumaad iyo talooyin haddii aad rabtid in aad joojisid sigaar cabista. Haddii aad joojisid sigaarka, inta badan lahadalka dadku wuu kucaawinayaa!

Telefoonkani waxa uu furanyahay isniinta - jimcaha saacadaha 9-18
(muddada 23. Juun - 8. Ogosto waxa uu furanyahay 9-16).

Macluumaad ku saabsan bulsho dhexgelida

Frivillighetssentralene

Waa goob ay ku kulmaan dadka iskudegaanka ihi. Waxay qabanqaabiyaan waxyaalo yar yar oo bulsho dhexgelidda, waxaanay is baraan dadka. Xarumaha noocan ahi waddanka oo dhan way ku yaaalaan. Si aad u heshid xarunta kuugu dhow, waxaad booqankartaa bogga www.regjeringen.no, dabadeedna raadi kelmedda frivillighetssentraler.

Laanqayrta cas qaybta booqashada

Lanqayrta cassi waxay dadka u baahan cid ay la sheekaystaan ama taageero u qababqaabiyaan booqasho. Waxay kugu soo booqankaraan gurigaaga (ama xarunta aad ku jirtid), ama waxaad ku kulmikartaan maqaaxi iyo wixii lammida. Laanqayrta cassi waxay sidoo kale qabanqaabisaa socdaalo gaa gaaban, xaflado xilliga kirismiska iyo waxyaale kale oo bulsho dhexgal ah.

La xiriir laanqayrta cas, ama asxaab, qaraabo ama qolada daawada keenta, waydiiso caawimo sidaad u la xidhiidhi lahayd.

Internett-ka: www.rodekors.no
Telefoon: 05003

Waxa kale oo jira ururo kale oo samafal ah oo dadka u baahan u qabanqaabiya caawimo iyo waxyaalo busho dhexgal ah. Si aad u ogaatid waxyaalaha ka jira deegaankaaga, la xidhiidh maamulka degmadaada.

Soo haa jireyaasha iyo magangelyo doonka

Hay`adda qaabilsan arrimaha soo galeetiga ama ajinebiga (UDI)

Hay`addani waxay masuul ka tahay arrimaha soo galeetiga iyo qaxoontiga Norway. Boggooda internett-ka waxaad ka helaysaa macluumaad ku saabsan qaanuunka u dejisan ogolaanshaha joogitaanka iyo shaqada ee Norway, iyo sidoo kale foomam kala gedisan: www.udi.no

UDI waxay leedahay boggag quseeya shaqo usoo haajireyaasha iyo haajireyaasha: www.nyinorge.no

Ururka qaxoontiga iyo magangelyo doonka (NOAS)

Ururkani waxa uu ilaaliyaa danaha magangelyodoonka Norway, waxa uu sidoo kale caawimo xagga sharciyada iya mid samafal ah u gaysan karaa dadka magangelyodoonka ah ama magangelyo ka helay Norway.

Internett-ka:	www.noas.org
Telefoon:	22 36 56 60

Ma rabtaa in aad heshid macluumaad intan ka badan oo ku saabsan tiibayda ama talooyin iyo sheekooyin ay soo jeediyeen bukaanjiifyo? Markaa waxaad booqan kartaa bogga **www.tbsurvivalproject.org**, waa bog ay sameeyeen tiibay qabeyaal loona sa meeyay tiibay qabeyaal.

Ma rabtaase in aad xubin ka noqotid LHL?
Booqo bogga www.lhl.no

Buugan yar waxaa soo saaray LHL, urur wadameedka xanuunada wadnaha iyo feedhaha. Waxa kale oo gacan ka gaystay Helbings legat.
Guddida soo saarista: Ingunn Nordstoga, Torunn Hasler, Wolela Haile, Merete Taksdal, Mona Drage iyo Hedvig Fiske Amdal.
Sawirka iyo qaabka: horisontdesign
Daabacaada: Grøset

Buugan yar waxaa lala kaa shaday tiibay qabeyaal iyo shaqaalaha caafimaadka ee ku hawlan tiibayda waddanka Norway.
Xarunta caafimaadka guudna waxay ka ga qaybqaadatay hab cilmi yaysan.

1943-kii ayay shan tiibay qabeyaal ahi sameeyeen ururka tiibay qabeyaasha. Tiibay qabeyaashaasi waxay u dagaalamayeen daawayn iyo nolol intan ka fiican iyo xuquuqdooda caawimo dhaqaale iyo shaqo. Ururkii tiibay qabeyaashu waxa uu isu bedelay LHL oo iminka ah urur waddameedka dadka qaba xunnunada wadnaha iyo feedhaha iyo qaraabadooda. Tiibayda waa lala tacaali-karaa. Dhinaca daawado oo keliya maahee, si nolosha dadka sare loogu qaado waxaa lagula tacaalikaraa siyaasad bulsheed. Tiibaydu waa cudur khatar ah oo waddamo badan ka jira, ururka LHL-na waxa uu mar walba ka shaqaynayaa sare u qaadista xuquuqda bukaanjiifka Norway iyo heer caalamiba. Shaqada uu qabto ururka LHL waxa ay salka ku haysaa garabsiinta taag-daranaha iyo ixtiraamka dadnimada.

Postboks 4375 Nydalen, 0402 Oslo
Cinwaanka xarunta: Sandakerveien 99, Oslo
Telefoon: 22 79 93 00
E-mail: post@lhl.no
Internett-ka: www.lhl.no