Psykiatri

REGION

KUSOO DHAWOOW OPUS

VELKOMMEN til OPUS
Sprogversion: Somalisk

Magaca:

Takhtarka mas’uulka ka ah daawaynta:

Daaweeyaha mas’uulka ka ah hab socodka daawaynta:

Xariirka aasaasiga ah:

Taleefoonka:

KUSOO DHAWOOW

OPUS waa koox ku takhasustay fududaynta daawaynta dadka yar-yar ee da'adoodu u dhaxayso 18 illaa 35 kuwaasoo maraya calaamado tilmaamaya xanuun Maskaxda ah markii ugu horeysay. Midaan waxay noqon kartaa, tusaale ahaan, muuqaal dhalanteed ah ama dhalanteed dhex dhexaad ah, midaas oo ah in uu qofku aduunku ka aamino fahan khaldan. Tusaale ahaan, qofka wuxuu arki karaa ama uu maqli karaa waxyaabo aan jirin welina uu u haysto in ay waxyaabahaasi runyihiin.

OPUS waa daawayn gaar ah oo fudud looguna talo galay qaabka daawaynta bukaan socodka. Qaabka daawaynta bukaan socodka waxay macnaheedu tahay in aadan laguu ogolaanayn laakiin dedelkeeda aad qayb ka qaadato howsha daawaynta kadhacaysa OPUS. Daawaynta sidookale waxay ka dhacaysaa gurigaada ama meel kale, hadii loo baahdo.

Weedha “OPUS” waxay asalkeeda katimid aduunka muusiga. Koox muusiga tunta oo ka kooban qalab baddan,oo kala duwan, dhamaantooda kashaqeeya ciyaarida muusiga. Si sidaas lamid ah, anaga hadaynu nahay shaqaalaha OPUS waxaan rajaynaynaa in aynu samayno shaqo wadaag u dhaxeeya adiga iyo dhamaan inta qaybta ka ah daawayntaada, hadaba sidaas waxaan dhamaanteena ku gaari karnaa natiijo wanaagsan.

TAKHTARKAAGA XARIIRKA IYO XARIIRADA AASAASIGA AH

Waxaa laguu xilsaari doonaa takhtar xariir iyo hal ama kabadan oo xariiro aasaasi ah. Waxay habayn doonaan si toos ahna u ilaalin doonaan daawayntaada, ayaga oo hubsanaya in lagu siiyay macluumaad iyo tallo kusaabsan jiradaada iyo weliba daawada aad qaadanaysid.

Waxay kusiin doonaan ayada oo hoggaan iyo caawimaadna lajirto la tacaalida jirada, nolol maalmeedkaada iyo wax kasta oo tixgelin waxbarasho ah oo aad qabto, tababar ama shaqo. Waxay awoodaan sidoo kale inay la shaqeeyaan macaamiishaada, tusaale ahaan, dowlada hoose iyo awoodaha kale ee guud.

Waxaad ka heli doontaa magacyada takhtarkaaga xariirka iyo xariirka aasaasiga ah warqadaan bilowgeeda.

BAARISTA IYO DAAWAYNTA

Kooxda daawaynta waxay ka kooban yahiin kooxo xirfadlayaal ah oo kala duwan, kuwaasoo u wada shaqeeya si ay u hormariyaan xeelad wanaagsan oo daawayn ah. Shaqaalaha waxaa waajib ku ah mowduuca qarsoodiga ah keliyana waxaa loo ogol yahay in lagala hadlo warbaxinta kugu saabsan kuwa ay khuseyso daawayntaada.

Dhamaan koorsooyinka daawaynta ah ee kadhaca Xarumaha Caafimaadka Maskaxda ee Bulshada waxay ku bilaabmaysaa wada hadal hore/baaris. Halkan, waxaan kula diyaarineynaa koorsooyin kasta oo tallo bixin ah/baaritaanada laga yaabo in loo baahdo iyo qorshaha daawayntaada.

Daawaynta waxay ka kooban tahay:

- daawayn
- la tallin
- waxbarasho ku saabsan xanuunkaaga gaarka ah (garasho cilmi nasfsi)
- taageero bulsho dhisid ama dib udhisid awoodaada si aad u caafimaado una hormarto qaab kuu ogolaanaya in aad gaartid ujeedooyinkaada iyo rajooyinka aad nolosha ka leedahay
- tallo qoys iyo hoggaamin
- la tallin caafimaad

Waxaan kaloo kugula talinaynaa waxyaabaha laga helo agagaarka deegankaada ee kugu caawinaya helida nolol maalmeed nidmaasan.

QORSHAHA DAAWAYNTA

Takhtarka iyo kooxda daawaynta kaleba waxay kugula shaqeyn doonaan dejinta qorshaha ku saabsan daawayntaada. Qorshaha daawaynta waxaa loogu tala galay in la hubsado inuu jiro heshiis ah ujeedooyinka daawayntaada, iyo waxa dhici doona inta lagu guda jiro daawayntaada.

Waxaa lagu siin doonaa nuqul qorshaha daawayntaan kusaabsan.

QOYSKA IYO DARYEELAYAASHA

Xarunta OPUS, waxay nala tahay in ay muhiim tahay kusoo darida kuwa kaa ag dhow daawayntaada. Rajadeenu waa wadashaqeyn ku saleysan is xishmeyn iyo is aaminaad lagu saleeyey rabitaankaaga.

Qoyska iyo daryeelayaasha waxaa laga yaabaa, tusaale ahaan, inay ahaadan qoyskaada, ama saaxiib kuudhow, ama qof kale oo awooda caawintaada inta aad daawaynta ku guda jiro. Ogaanshaha qoyska iyo daryeelayaasha waxaad qabto iyo xanuunkaaga wuxuu caawin karaa horumarka daawayntaada.

Waan kaala hadli doonaa waxa ku saabsan qofka aad rajeyneysid in uu ka qayb qaato daawayntaada

DIIWAAN GALINTA BUKAANKAAGA

Jiradaada, iyo daawaynta iyo waxyeelooyinkeeda, waxaa lagu sharxay qaabka joogtada ah ee kujira diiwaan galinta bukaankaaga. Hadii aad ka wayntahay da'ada 15 waxaad geli gartaa nuqulka elektarooniga ee ku diiwaansan xaaladaada (e-joornaal) ee bogga internetka www.sundhed.dk. Midaan waxay u baahantahay saxiix lambaro leh ama NemID. Warbixinta waa mid laheli karo hadii loo baahdo in la akhriyo wuxuuna kujiraa diiwaan gelinta bukaankaaga elektarooniga ah 14 maalmood kadib marka la geliyo diiwaankaada. Waxaad kaloo haysataa kala doorsiin ah in aad hesho nuqul diiwaankaaga ah ayna lasocoto ogolaanshaha takhtarka.

Si daawayntaada loogu habeeyo qaabka ugu fiican ee suurta galka ah, waxaan rabnaa in aynu awood u yeelano is dhaafsiga macluumaad kusaabsan caafimaadkaada iyo xariirka adiga iyo GP da iyo, halka ay habboontahay, dowlada hoose. Midaasna waxay u baahantahay adiga ogolaanshahaaga, kadibna anaga ayaa kaala hadli doona arintaan.

ILLAA IYO INTEE AYEY SOCONEYSAA DAAWAYNTU?

Soo noqnoqoshada daawaynta iyo dhererka waqtiga loo baahanyahay daawaynta meesha OPUS way kaduwantahay qofba qofka kale. Anaga ayaa arintaan kaala hadli doona marka ay daawayntu bilaabanayso. Sidoo kale anaga ayaa si joogta ah dib kuula eegi doona xaaladaada si ay daawayntu marwalba ugu habboonaato xaaladaada, rabitaanada iyo waxa loo baahanyahay.

MARKA AY DAAWAYNTU DHAMAATO

Kahor inta aynaan daawayntaada naga dhamaan, waxaan yeelan doonaa wada hadal ugu danbeeya. Takhtarka, xariirayaashaada iyo koox kasta oo laxariirta arinta waxay ka qayb qaadan doonaan wadahadalkaan. Kulankaana waxaa la isku raaci doonaa daawayntaada danbe.

WAAN DANEYNAYNAA IN AYNU MAQALNO WAXAAD KU FAKARAYSID

Waxaan jecelaan lahayn in aynu ogaano sida aad dareentay daawayntaada laguugu daaweeyeeyay OPUS. Fadlan lasoo xariir shaqaalaha hadii aad qabto fikrado wax horumarin kara, sidaas waxaan ku wanaajin karnaa waxa aynu bixino.

MA JECLAAN LAHEYD IN AAD OGAATID WAX DHEERAAD AH?

Macluumaad baddan oo kusaabsan Adeegyada Caafimaadka ee Maskaxda – Caasimada Gobolka ee Denmark waxaad ka heli kartaa bogga internetka:
www.psykiatri-regionh.dk

Salaanta ugu wanaagsan,
Gobolka Hovedstadens Psykiatri (Adeegyada Caafimaadka ee Maskaxda – Caasimada Gobolka ee Denmark)

ADEEGYADA CAAFIMAADKA EE MASKAXDA – CAASIMADA GOBOLKA EE DENMARK

Adeegyada Caafimaadka ee Maskaxda – Caasimada Gobolka ee Denmark waa isbitaalka ugu weyn Denmark ee daryeelka caafimaadka maskaxda wuxuuna daaweeyaa ku dhowaad 41,000 bukaan sanad kasta jirooyinka sida isku dhaxyaac maskaxeedka, walwalka, niyadjabka. Daawaynta waxay ka dhici doontaa Xarumaha Caafimaadka ee Maskaxda iyo Xarumaha Caafimaadka Maskaxda ee Cunuga iyo Qaangaarga daawaynta cudurada maskaxda ee Adeegyada Caafimaadka Maskaxda – Caasimada Gobolka ee Denmark kuwaasoo ku yaala juquraafi ahaan kuna faafsan dhamaan Caasimada Gobolka. Daawaynta hoos timaada Adeega Caafimaadka ee Maskaxda – Caasimada Gobolka ee Denmark waxaa si aasaasi ah looga hellaa Xarumo Daawaynta Maskaxda ah iyo isbitaalo, soo booqashada kooxaha iyo, meeshii daruuri ah, u ogolaanashaha gallida bukaanka.

Gobolka Hovedstadens Psykiatri (Adeegyada Caafimaadka ee Maskaxda – Caasimada ee Denmark)
Kristineberg 3
DK-2100 Copenhagen Ø, Denmark
Teleefoonka.: +45 4511 2000
www.psykiatri-regionh.dk

Habaynta sawirka: Rikke Bransner
Koncern Kommunikation, Grafik & TV
Sawir qaadaha: Phillip Drago Jørgensen
Janaayo 2012

Sawirada warqadan kujira waxay bukaanada iyo shaqaalaha tusayaan xaaladaha maalin laha ah ee Gobolka Hovedstadens Psykiatri (Adeegyada Caafimaadka ee Maskaxda – Caasimada Gobolka ee Denmark).