Psykiatri

REGION

KU SOO DHAWOW

Gargaarka degdegga aan laga soo bixi Karin ee qeybta cudurrada masdkaxda

VELKOMMEN til lukket akutpsykiatrisk afsnit

Sprogversion: Somalisk

SOO-DHAWOW

Waxaa laguu oggolaaday in aad ka mid noqoto bukaan socodka degdegga ee qeybta cudurrada maskaxda. Halkaan waxaan ku daweynaa bukaannada u baahan in lagu hayo waqti gaaban sida kuwa loo keeno in si dhaqsa ah loogu bilaabo daawadooda, una baahan daaweyn culus iyo caawinaad ruux xirfad u leh 24 saac maalintii.

Waxaan jeclaan laheyn in aan kuu bilowno caawinaada sidii aad qeybtaan ula qabsan laheyd. Waxaan xitaa qeybinaa oo ayna dul marnaa sidii aad ku heli laheyd noocyada kala duwan ee warbixineed iyo in aan ku barno jadwal maalmeedka qeybta iyo qaanuunadeena iyo nidaamyadeena.

Hadii aad wax su'aal ah ka qabto daaweynta iyo sida loo qabanaayo, ama uu shaki innaba kugu jiro, waxaan kugu dhiiri-gelineyna in aad la hadasho xiriiriyahaada ama shaqaalaha ka tirsan qeybta.

TAKHTARKA KU QAABILSAN IYO XIRIIRIYEYAASHAADA

Waxaa ku qaabilsanaan doona takhtar kuu gaar ah iyo shaqaale mid ama ka badan ee ka tirsan qeybta.

Takhtarka ku qaabilsan iyo xiriiriyeyaashaada waxey si qaas ah ula socon doonan daaweyntaada iyo xaqiijinta habsami u socodka noocyada kala duwan ee daaweyntaada ilaa inta aad joogto qeybtaan.

WAA QEYB XIRAN

Albaabada qeybta xiran waa ay xiran yihiin. Si looga ilaaliyo in ay bukaannada dibadda uga baxaan markaana ay dhameysan waayaan daawada ku socota. Sababta kale ee albaabada loo xiray waxey tahay in la hubiyo in adiga iyo bukaannada kaleba aan micna la'aan loo dhibin. Bukaannada ku jira qeybtaan xiran aad ayey u nugul yihiin waxeyna u baahan yihiin degganaan iyo qaabdhismeed sarreeya hadii la rabo in ay ladnaadaan.

BAARIS IYO DAAWEYN

Haddii aan nahay qeybta gargaarka degdegga ee cudurrada maskaxda, howsheena waxey tahay mid nidaamsan kuna siineysa daawynta ugu wanaagsan goorta uu xanuunkaada maraago darajada ugu sarreysa. Markaan soo gaabiyo si fudud ayaan u heli ognahay cudurka isla markaasna waxaan kuu bilawnaa daaweyntiisa. Daaweynta waxay ka koobantahay daawo siin iyo hadal ku daaweyn.

Maalmo keddib markaad soo xarooto, waxaan eegnaa hadii ay daawadaada sii socondoonto marka uu ku daayo xanuunkii daraja sare ee ku hayey.

Daaweyntaada iyo xanaaneyntaada waxaa maamula kooxo kala duwan ee qubaraa ah. Oo kulligood koox walba ay la wareegeyso waxna ka qabaneyso qeybta xanuunkaada ah ee ay qaabilsantahay. Shaqaalaha oo dhan waxey sitaan calaamad magacooda iyo qeybtooda wadata waxaana ay yihiin kuwa aqoon u leh xafidida sirta.

QORSHAHA DAAWEYNTA

Takhtarka wuxuu dejinayaa qorshaha daaweyntaada. Takhtarka wuxuu qorshahaada kala tashanaya adiga iyo shaqaalaha qaabilsan daaweyntaada, si ay u cadaato nidaamka loo maraayo daaweyntaada, adigana waxaa mar walba lagu siin doona nuqulka qorshaha daaweyntaada.

QASABKA

Inta aad joogto qeybtaan waxaa imaan karta in laguugula dhaqmo xaalad aadan raali ka aheyn. Haddii ay dhacdo xaaladaas waxaa laguu ogolaan doona in aad ka hadasho, meeshaasna adiga iyo shaqaalaha qeybta aad ka wada hadashaan islana gaartaan sidii looga hortagi lahaa in aysan mar kale dhicin.

Waxaad xaq u leedahay in aad racfaan ka qaadato qasabka laguugu isticmaalay. Shaqaalahana waxey ku siin karaan talooyin hadal iyo qoraalba leh ee ku saabsan habkii aad racfaan uga qaadan laheyd qasabka laguugu isticmaalay.

Waxaad warbixin saa'd ah eek u saabsan isticmaalka qasabka ah boogaan 'Tvang i psykiatrien' ('Isticmaalka qasabka qeybta cudurrada Maskaxda), ee aad ka heli karto shaqaalaha qeybta.

WARQADDA AQOONSIGA

Marka lagu soo xareeyo, waxaa lagu siin doona warqad aqoonsi ah uu magacaada ku qoran yahay, lambarkaada iyo sawirkaada uu ku dheggan yahay. Mararka qaarkoodna waa warqadda aqoonsiga waxaa laguugu bedelaa sun gacanta lagu xirto oo uu lambarkaada iyo magacaada ku qoran yahay. Warqadda aqoonsiga waxaa laguu siiyey si loo ogaado in aad ka tirsan tahay bukaannada qeybta lagu daaweeyo. Waxey xaqiijineysa in lagu siiyo daawada saxda ah – sida, in aad qaadatay daawadii aad u baahneyd ama lagu mariyay baaristii aad u baahneyd.

DAAWADA

Inta aad jiifto qeybta, takhtarka qaabilsa qeybta wuxuu kuu qoraya daawada aad u baahan tahay. Si laguu daaweeyo waxaan u baahannahay in aan ogaano daawadee aad qaadan jirtay hadii ay jirto mid hore ama aad qaadataa caadi ahaan. Waxaan xitaa ka wadnaa hadii aad qaadan jirtay daawooyin aan u baahneyn in uu takhtar qoro iyo kuwa dabiiciga ahba.

Takhtarka ayaa markaas keddib go'aan ka gaaraya daawada aad u baahan tahay inta aad qeybta jiifto adiga ayuuna kaala tashanaya.Takhtarka wuxuu kuu micneyn doona, wax walba, sida ay daawada u shaqeyn doonto iyo waxyeellada ka dhalan kara.

Hadii aad wadato daawo aad horay u qaadan jirtay oo aad kala timid gurigaada u dhiib oo ku wareeji shaqaalaha qeybta. Taas waxaa ka mid ah xitaa daawooyinka aan u baahneyn in uu takhtar qoro iyo kuwa dabiiciga ahba. Hadii aysan aheyn mid aad ku heshiiseen adiga iyo xiriiriyahaaga gaarka ah, shaqaalaha qeybta wey kaa xareyn doonaan iyagaana ku siin doona daawada oo dhan.

DIIWAAN GELINTA XAALADAADA CAAFIMAAD

Xanuunkaada, iyo daaweyntaada iyo xaaladaha ka dhashaba, waxaa lagu qoraa si joogta ah diiwaankaada caafimaad, waxaadna fursad u leedahay in aad hesho nuqul warbixintaada hadii uu takhtarkaada kuu oggolaado.

Fiiri www.sundhed.dk, qof walba ee ka weyn 15 sano wuxuu arki kara nuqulka elektroniga ah ee diiwaankiisa caafimaad (Wargeyska-e). Waxaa looga baahan yahay sixiixiisa oo dijitaal ah ama magaca warqaddiisa aqoonsiga. Warbixinta aad ka dalbatay wargeyska-e waxaad arki karta 14 malmood keddib.

Si daaweyntaada loogu nidaamiyo jidka ugu fiican waa in aan awood u helnaa oo aan isku dhaafsano warbixinno ku saabsan caafimaadkaada anaga iyo takhtarkaadii gaarka ahaa iyo hadii loo baahdo dowlada hoose ee aad ka tirsan yahay, taasna waxey u baahan yahay in adiga lagaa helaa oggolaasho adiga ayaan kaala tashan doona.

QARAABADAADA IYO INTA KAA TIRSAN

Waxey nala tahay in ay muhiim tahay in aan daaweyntaada ka qeyb gelinaa inta kugu xiran. Waxaan ka wadnaa, sida, qoyskaada, saaxiibka kuugu dhow ama ruux kale ee aad ku kalsoon tahay.

Hadii aad noo oggolaato, waxaan wargelineynaa qaraabadaada maalinta ugu horreysaba ee lagu soo dhigay qeybtaan.

Hadii aad leedahay carruur, wey ku soo booqan karaan, waxaad ka wada tashaneysaan shaqaalaha qeybta goorma iyo meelma aad ku wada kulmeysaan.

INTA AAN LAGAA FASIXIN

Inta aanan lagaa fasixin, adiga iyo takhtarka waxaad isla qorsheyneysaan habkii ay ku sii socon laheyd daaweyntaada, takhtarka wuxuu la xiriirayaa shaqsiyaadka ama hey'daha qaabilsan howsha iyo wixii dhici kara goorta ruuxa laga saaro qeybta (maamullada cudurrada maskaxda ee degmada, takhtarkaada gaarka ah, dowladda hoose ee aad ka tirsan tahay, IWM.).

Inta lagu guda jiro hadallada fasixiddaada, waxaa lagu siinayaa kaar xambaarsan warbixinta habka laguu caawinidoono goorta lagaa fasaxo keddib, karaka wuxuu xitaa kuu sheegi doona meesha aad tegeyso hadii aad u baahato caawinaad degdeg ah hadii aad dareento in ay jirro ku soo heyso.

WAXAAN XIISEYNEYNAA IN AAD INOO SHEEGTO SIDA AY KULA TAHAY

Waxaan jeclaan laheyn in aad inoo sheegto dareenkaada ku aadan intii aad joogtay qeybta iyo sidii laguula dhaqmay. Bil axsaanak nala soo xiriir hadii aad heyso fikrado aan ku hormarin karno si aan u hormarino howlaha aan wadno.

MA RABTAA IN AAD OGAATO INTAAS KA BADAN?

www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo.

WAAD MAHAD SAN TAHAY,

Region Hovedstadens Psykiatri (Maamulka cudurrada maskaxda – Qaybta Caasimada ee Denmark)

Region Hovedstadens Psykiatri (Maamulka cudurrada maskaxda – Qaybta Caasimada ee Denmark)
Kristineberg 3
DK-2100 Copenhagen Ø
Tel.: +45 4511 2000
www.psykiatri-regionh.dk

Naqshadda graphigka: Rikke Bransner
Koncern Kommunikation, Grafik & TV
Sawirrada: Phillip Drago Jørgensen
Nofembar 2010

Sawirrada iyo qoraallada boogaan waxey na tusayaan bukaano iyo shaqaale la kulma xaaladahaan dhacaya maalinkasta ee gobolkaan Hovedstadens Psykiatri (Maamulka cudurrada maskaxda – Qaybta Caasimada ee Denmark).