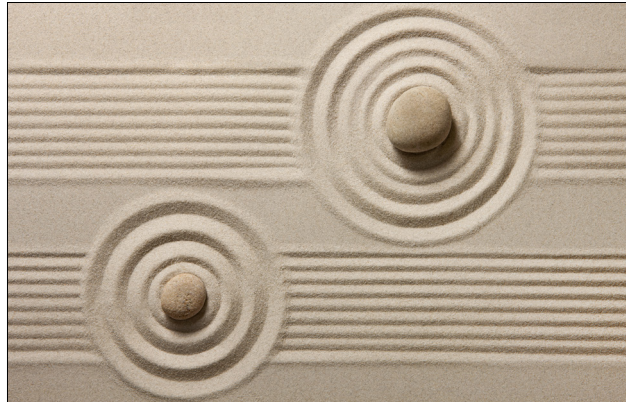
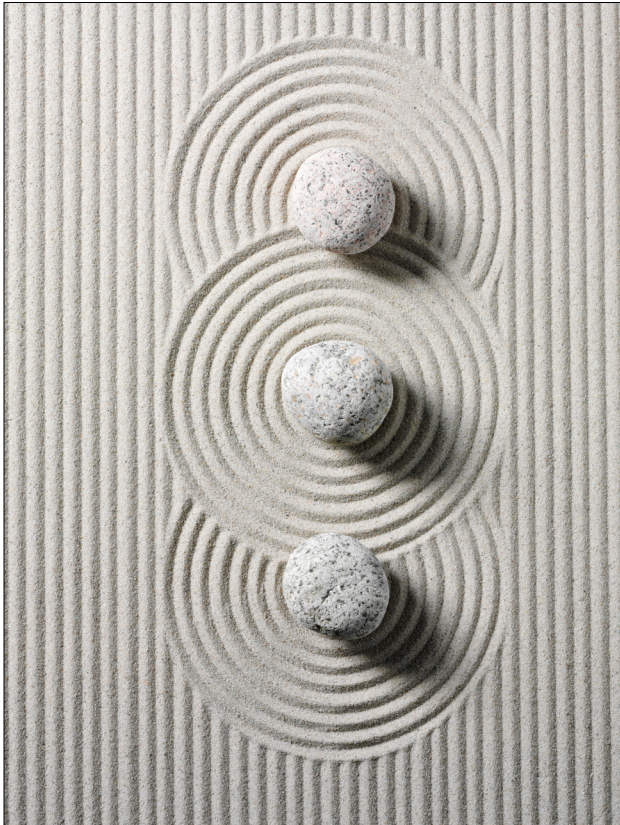


Kahor Inta Aanad ka Bixin Cisbitaalka

## Qorsheynta Daryeelkaaga Socda



For “Before You Leave the Hospital: Planning for Your Ongoing Care” in English, see [gen-ah-78343](#).

# Qorsheynta Daryeelkaaga Socda

## Qorsheyaasha Ka Bixida Cisbitaalka

Isla marka aad gasho cisbitaalka, xubno kamid ah kooxdaada daryeelka caafimaadka ayaa bilaabaya inay ka fekeraan maalinta aad cisbitaalka ka bixi doontid. Waxay doonayaan inay xaqiijiyaan inaad hesho daryeelka saxda ah wakhtiga ku habboon si loo taageero yoolalkaaga daryeelka caafimaadka.

Si wadajir ah, adiga, kooxda daryeelka caafimaadka iyo dadka ku daneeya (xubnaha qoyska ama saaxiibada) ayaa abuurdoona qorshaha ka bixida cisbitaalka. Qorshahan ayaa kaa caawinaya inaad hesho kalaguur badqab leh oo fudud si aad u aado gurigaaga ama deegaankaaga kadib joogitaankaga cisbitaalka.

Kooxdaada daryeelka caafimaadka ayaa sameyn doona waxay awoodaan si ay u taageeraan fikradahaaga dhaqanka, diinta ama ku dhaqanka diinta, iyo aqoonsiga jinsiga.

## Booqashooyinka Dabagalka ah

Waxaad yeelan kartaa booqashooyin dabagal ah si aad ula kulanto dhakhtarkaaga caadiga ah ama takhasusle kadib marka aad ka baxdid cisbitaalka.

Waa muhiim inaad aado booqashooyinka dabagalka ah, xataa haddii aanad xanuun dareemayn, booqashooyinka dabagalka ahi waxay kaa caawin karaan:

- Xaqiijinta inaad bogsanayso
- Xaqiijinta inaad hesho daawooyinka saxda ah
- In lagaa ilaaliyo ku laabashada cisbitaalka markale.

## Mudada Daryeelka Socda

Iyadoon laga eegayn nooca adeegga la doortay, muddada lagu wadaayo adeegga ayaa ku xiran baahiyahaaga daryeelka caafimaadka.

## Daboolista Caymiska

Cadadka lacagta lagaaga qaadaayo adeegyada ama kharashaadka kale waxay ku xiran yihiin caymiskaaga. Shaqaalaha kooxda daryeelka caafimaadku kama jawaabi karaan su'aalaha gaarka ah ee la xariira kharashka.

Wac shirkadaada caymiska si aad u oggaato noocyada adeegyada ay kharashkooda la daboolo iyo cadadka lagaa rabo inaad bixiso. Lambarka taleefanka ee adeegga waa inuu ku yaalaa dhabarka danbe ee kaarka caymiska.

Marka aad wacdo, qor magaca qofka aad la hadlayso, taariikhda iyo wakhtiga.

Qaar kamid ah su'aalaha aad weydiin karto waa:

1. Dookhyadee ayuu caymisku daboolayaa?
2. Ma jiraan dookhyo aan ka helaayo shabakadayda?
3. Ma jiraan shuruudo gaar ah ama xeerar ku xiran u qalmida adeegyada?
4. Immisa booqasho oo dabiibid ah ayaa la daboolayaa?
5. Muddo intee le'eg ayaa adeegga la daboolayaa?
6. Cadad intee le'eg ayuu caymisku bixinayaa?
7. Immisa ayaan anigu bixinayaa?

U sheeg xubin kamid ah kooxdaada daryeelka haddii aanad lahayn caymis. Qofkaas ayaa kugu xiri kara illaha.

# Dookhyadaada

## Dookhyada Daryeelka Socda

Xubnaha kooxdaada daryeelka caafimaadka ayaa ka caawin doona adiga iyo dadka ku daneeya doorashada goobta iyo xarumaha buuxinaaya baahiyahaaga iyo u qalmidaada.

Shaqaalaha bulshada ayaa kaa caawin kara helitaanka illaha bulshada kaana caawin kara ka jawaabida su'aalahaaga.

Allina Health waxay bixisaa dookhyada soo socda.

### ☐ Guriga

Waxaad ku laaban kartaa guriga haddii aad kaligaa ku filan tahay baahiyahaaga aasaasiga ah ama qof kale oo kooxdaada daryeelka ah uu ku filan yahay.

Aanad u baahan doonin daryeelka ama adeegyada cisbitaalka.

Waad ku laaban kartaa guriga haddii aad:

- Isnadiifin karto oo aad labisan karto keligaa
- Aad si badbaado leh ugu lugeyn karto musqusha
- Aad karsan karto cuntadaada
- Aad maareyn karta daawooyinkaaga
- Aad maareyn karta walaacyada gaarka ah ee caafimaadka sida daryeelka dhaawaca ama daryeelka sonkoroowga.



### ☐ Adeegga guriga ee adeegyada caafimaadka guriga

Waxaad ku laaban kartaa guriga adigoo helaaya adeegyada caafimaadka guriga si lagaaga caawiyo sii wadista soo bogsashadaada.

Adeegyada caafimaadka ee guriga ayaa kaa caawinaya inaad hesho madax banaani dheeraad ah oo aad si badbaado leh ugu soo bogsato adoo guriga jooga.

Waxaad heli doontaa jadwalka saacadaha iyo maalmaha aad helayso booqashooyinka caafimaadka guriga.

Booqashooyinka la mudeeyay waxaa ku jiri kara mid ama dhammaan dadka soo socda:

- Dabiibaha jirka
- Dabiibaha hawl maalmeedka
- Dhakhtarka luuqada hadalka
- kalkaaliso
- shaqaalaha bulshada
- kaaliyaha caafimaadka guriga
- xeeldheeraha cuntada.



# Dookhyadaada (way socdaan)

## □ Baxnaaninta bukaan jifka

Baxnaaninta bukaan jifka ayaa ku siinaaya caawimaad iyo adeegyo dheeraad ah intaad joogto cisbitaalka kahor inta aanad guriga ku laaban. Tani waxay kaa caawinaysaa inaad hesho awood si aad qaab badqab leh ugu soo bogsato guriga.



Waxaad heli doontaa adeegyo la xariira soo kabashadaada ilaa aad ka awoodo inaad si badqab leh guriga ugu laabato.

Adeegan ayaa kugu habboon haddii aad u baahan tahay booqasho uu kuugu yimaado xubin kamid ah kooxdaada caafimaadka maalin kasta.

Adeegyada ayaa ku xiran baahiyahaaga. Booqashooyinka waxaa ku jiri kara mid ama dhammaan waxy-aabaha soo socda:

- dhakhtar
- kalkaaliso
- Dabiibaha jirka
- Dabiibaha hawl maalmeedka
- Dhakhtarka luuqada hadalka
- dhakhtarka dhimirka
- shaqaalaha bulshada
- isu-duwaha daryeelka kalkaalinta
- ku dabiibida madadaalada.

## □ Xarunta kalkaalinta xirfada leh (SNF) / waaxda daryeelka ku meelgaarka ah (TCU)

Xarumaha daryeelka kalkaalinta xirfada leh iyo xarumaha daryeelka ku meelgaarka ah ayaa ku siinaya caawimaad iyo adeegyo dheeraad ah inta aad ku gudajirto ku laabashada guriga.

Adeegyada ayaa ku xiran baahiyahaaga. Booqashooyinka waxaa ku jiri kara mid ama dhammaan waxy-aabaha soo socda:

- Dabiibaha jirka
- Dabiibaha hawl maalmeedka
- dabiibaha luuqada-hadalka
- dhakhtar, kalkaaliso xirfad leh, ama labadaba
- kalkaaliso.



## □ daryeelka muddada dheer ee xarunta kalkaalinta

Daryeelka muddada dheer ayaa ku siinaaya taageero iyo adeegyo haddii aanad awoodin inaad si amaan ah ugu laabato guriga ama ku laabato xarunta nolosha la kaalmeeyo.

Shaqaalaha cisbitaalka ayaa siin kara adiga iyo kooxda daryeelka liiska xarumaha daryeelka muddada dheer ee ku siin kara daryeel 24 saac ah.



# Dookhyadaada (way socdaan)

## □ Daryeelka qandho jabinta

Daryeelka qandho jabinta ayaa ku siinaaya daryeel haddii aad xanuun daran qabto.

Wuxuu kaa caawin karaa la qabsiga intaad ku jirto daaweynta wuxuuna kaa caawin karaa kor u qaadista caafimaadkaaga jirka, dhimirka iyo ruuxda.

Daryeelka qandho jabinta ayaa lagu baxshaa daaweyntaada, mana aha mid beddel u ah. Daryeelka waxaa lagu baxshaa xarunta caafimaadka ama gurigaaga.

Adeegyada ayaa ku xiran baahiyahaaga. Booqashooyinka waxaa ku jiri kara mid ama dhammaan waxy-aabaha soo socda:

- kalkaaliso xirfad leh
- kalkaaliso
- shaqaalaha bulshada
- bixiyaha daryeelka ruuxda
- hagaha daryeelka.



## □ Daryeelka dadka sii dhimanaaya

Daryeelka dadka sii dhimanaaya ayaa taageero iyo adeegyo ku siinaaya haddii aad ku jirto 6-dii bilood ee ugu danbeeyay nolosha.

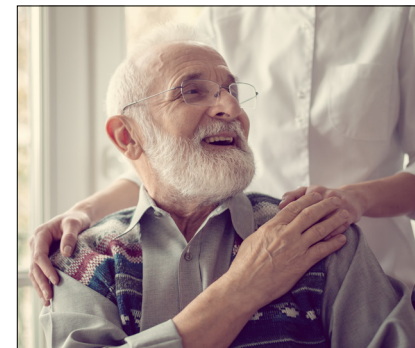
Waxay kaa caawin kartaa inaad hesho tayada ugu fiican ee nolosha ee suuragalka ah inta lagu jiro wakhtigan.

Daryeelka dadka dhimanaaya ayaa la baxshaa markasta ood guriga wacdo. Haddii aad daryeelka dadka dhimanaaya ku hesho guriga, waxaad heli doontaa jadwalka saacadaha iyo maalmaha aad heli doonto booqashooyinka daryeelka dadka dhimanaaya.

Kooxdaada daryeelka caafimaadka ayaa tixgelin doonta haddii xarunta daryeelka dadka dhimanaaya ee la dago ay sida ugu habboon u buuxinayso baahiyahaaga. Xaruntan ayaa bixin doonta isla heerka daryeelka xarunta kalkaalinta xirfada leh ay bixiso.

Adeegyada ayaa ku xiran baahiyahaaga. Booqashooyinka waxaa ku jiri kara mid ama dhammaan waxyaabaha soo socda:

- dhakhtar
- kalkaaliso xirfad leh
- kalkaaliso
- shaqaalaha bulshada
- bixiyaha daryeelka ruuxda
- kaaliyaha caafimaadka guriga
- mutadawiciin
- dabiibida muusiga ama duugista (massage).



# Dookhyadaada (way socdaan)

## □ Daryeelka isku dhafan ee dadka waayeelka ah

Daryeelka isku dhafan ee dadka waayeelka ah ayaa ku siinaaya daryeelka aad ka heli lahayd xarunta caafimaadka ee gurigaaga.

Daryeelka ayaa kaa caawin doona inaad u noolaato si madax banaan inta macquulka ah.

Xubnaha kooxdan ayaa taleefanka laga heli karaa 24 saac maalintii, 7 maalmood toddobaadkii.

Adeegyada ayaa ku xiran baahiyahaaga. Booqashooyinka waxaa ku jiri kara mid ama dhammaan waxyaabaha soo socda:

- daryeelaha waayeelka (dhakhtar)
- kalkaaliso xirfad leh
- isu-duwaha daryeelka kalkaalinta ee diiwaan gashan
- hagaha daryeelka
- shaqaalaha bulshada
- farmashiile
- shaybaarka iyo raajada guriga.



## □ Daryeelka cisbitaalka ee guriga

Daryeelka cisbitaalka ee guriga ayaa ku siinaaya daryeelka aad ka heli lahayd cisbitaalka ama xarunta daryeelka ku meelgaarka ah adigoo gurigaaga jooga.

Adeegyada ayaa ku xiran baahiyahaaga. Booqashooyinka waxaa ku jiri kara mid ama dhammaan waxyaabaha soo socda:

- shaqaalaha gurmada caafimaadka ee bulshada
- kalkaaliso
- kalkaaliso xirfad leh
- dhakhtar
- Dabiibaha jirka
- Dabiibaha hawl maalmeedka
- dabiibaha luuqada-hadalka
- shaqaalaha bulshada
- farmashiile
- kaaliyaha caafimaadka guriga
- shaybaarka iyo raajada guriga.



# Dookhyadaada (way socdaan)

## Barnaamijyada iyo Adeegyada kale

### ☐ Nolosha la kaalmeeyo

Nolosha la kaalmeeyo waa goob kale oo aad ku noolaanayso taas oo aad ka helayso caawimaad iyo adeegyo dheeraad ah. Adeegyada ayaa ku xiran baahiyahaaga.

Shaqaalaha cisbitaalka ayaa siin kara adiga iyo kooxda daryeelka illo si aad u qorsheysaan tallaabada aad ugu guurayso xarunta nolosha la kaalmeeyo.

Waxaad u baahan kartaa inaad hesho adeegyada kale intaad qorsheynayso kala guurkan. La xariir xarunta nolosha la kaalmeeyo si aad u weydiiso adeegyada aad heli karto.





### ☐ Maareynta daryeelka

Maareynta daryeelku waa adeeg kugu xiraaya hal qof oo kugu xiri kara barnaamijyada si lagaaga caawiyo maareynta caafimaadkaaga iyo baahiyaha kale.

Maareeyahaaga daryeelka ayaa kaala hadli doona barnaamijyada kugu habboon si loo taa-geero adiga iyo baahiyahaaga.





# Isbarbardhigida Dookhyadaada



Taageerada Muddada Dheer ee Daryeelka Joogtada ah			
	Guriga	Daryeelka Isku-dhafan ee Waayeelka	Daryeelka Mudada Dheer
<p><b>Dhaqdhaqaaqa</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waxaad awoodaa inaad si badbaado leh ugu noolaato guriga keligaa ama adoo taageero ka helaaya qof kamid ah kooxda ku daryeesha.</li> <li>Waxaad awoodaa inaad guriga ka baxdo si aad u tagto uguna timaado ballamaha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waxaad awoodaa inaad guriga si badbaado leh ugu noolaato adigoo taageero ka helaaya qof kamid ah dadka ku daryeela.</li> <li>Waxaad u baahan kartaa caawimaad dheeraad ah si aad u maareyso caafimaadkaaga una nidaamiso daryeelkaaga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Badqabkaaga awgiis, waxaad u baahan tahay inaad ku noolaato xarun bixisa daryeel maalin kasta.</li> <li>Waxaad u baahan tahay in lagaa caawiyo dhammaan shaqooyinka maalinlaha ah.</li> </ul>
<p><b>Dadka iyo adeegyada</b></p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>dhakhtarka iyo kalkaalisada xirfada leh</li> <li>isu-duwaha daryeelka kalkaalinta</li> <li>hagaha daryeelka</li> <li>farmashiile</li> <li>shaqaalaha bulshada</li> <li>adeegyada shaybaarka guriga iyo raajada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dhakhtarka ama kalkaalisada xirfada leh</li> <li>kalkaaliso</li> <li>Dabiibaha jirka</li> <li>Dabiibaha hawl maalmeedka</li> <li>dabiibaha luuqada-hadalka</li> </ul>



# Isbarbardhigida Dookhyadaada (way socdaan)

Barnaamijyada Kaa Caawinaaya Ugu Wareegista Guriga Si Badbaado Leh				
	Daryeelka Guriga	SNF / TCU	Daryeelka isbitaalka ee guriga	Baxnaaninta bukaan jifka
<b>Dhaqdhaqaaqa</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waxaad awoodaa inaad ku noolaato guriga waxaanad u baahan doontaa daryeel dheeraad ah.</li> <li>Waxaad u baahan kartaa caawimaad ku aadan tagista iyo ka imaanshaha ballamaha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Badqabkaaga awgiis, waa inaad joogtaa SNF ama TCU.</li> <li>Waxaad awoodi kartaa inaad guriga aado kadib joogitaankaaga cisbitaalka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waxaad awoodaa inaad guriga ku noolaato.</li> <li>Waxaad u baahan kartaa caawimaad adoo guriga jooga.</li> <li>Waxaad u baahan kartaa caawimaad ku aadan tagista iyo ka imaanshaha ballamaha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Badqabkaaga awgiis, waa inaad joogtaa xarunta baxnaaninta bukaan jifka.</li> <li>Waxaad awoodi kartaa inaad guriga aado kadib joogitaankaaga cisbitaalka.</li> </ul>
<b>Dadka iyo adeegyada</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>booqashooyinka mar-marka ah</li> <li>Dabiibaha jirka</li> <li>Dabiibaha hawl maalmeedka</li> <li>Dhakhtarka luuqada hadalka</li> <li>kalkaalisooyin</li> <li>kaaliyaha caafimaadka guriga</li> <li>shaqaalaha bulshada</li> <li>dhaktarka cuntada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dabiibaha jirka</li> <li>Dabiibaha hawl maalmeedka</li> <li>Dhakhtarka luuqada hadalka</li> <li>dhakhtarka ama kalkaalisada xirfada leh</li> <li>kalkaalisooyin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>shaqaalaha gurmada caafimaadka ee bulshada</li> <li>kalkaalisooyin</li> <li>dhakhtarka ama kalkaalisada xirfada leh</li> <li>Dabiibaha jirka</li> <li>Dabiibaha hawl maalmeedka</li> <li>Dhakhtarka luuqada hadalka</li> <li>shaqaalaha bulshada</li> <li>farmashiile</li> <li>Shaybaarka iyo raajada lagu sameeyo gurigaaga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dhakhtarka baxnaaninta</li> <li>kalkaalisada baxnaaninta</li> <li>Dabiibaha jirka</li> <li>Dabiibaha hawl maalmeedka</li> <li>Dhakhtarka luuqada hadalka</li> <li>dhakhtarka dhimirka</li> <li>shaqaalaha bulshada</li> <li>isu-duwaha daryeelka kalkaalinta ee diiwaan gashan</li> <li>ku dabiibida madadaalada</li> </ul>

# Isbarbardhigida Dookhyadaada (way socdaan)

Barnaamijyada Taageerida Daryeelka Socda				
	Daryeelka qandho jabinta	Daryeelka dadka sii dhimanaya	Maareynta daryeelka	Nolosha la kaalmeeyo
<p><b>Dhaqdhaqaaqa</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waxaad heli kartaa daryeelka qandho jabinta goobta buuxinaysa baahiyahaaga dhaqdhaqaaqa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waxaad awoodi kartaa inaad guriga ku noolaato haddii baahiyahaaga daryeelka halkaas lagu dabooli karo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waxaad awoodaa inaad guriga ku noolaato waxaanad u baahan tahay taageero aad ka hesho dadka ku daryeela.</li> <li>Waxaad u baahan kartaa caawimaad iyo taageero dheeraad ah si aad u maareyso caafimaadkaaga.</li> <li>Waxaad u baahan kartaa in lagugu xiro kheyraadka bulshada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waxaa jira adeegyo badan oo buuxinaya baahiyahaaga.</li> <li>Waxaad u baahan kartaa caawimaad ku aadan tagista iyo ka imaanshaha ballamaha.</li> </ul>
<p><b>Dadka iyo adeegyada</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>booqashooyinka marmarka ah</li> <li>kalkaaliso xirfad leh</li> <li>kalkaalisooyin</li> <li>shaqaalaha bulshada</li> <li>bixiyaha daryeelka ruuxda</li> <li>hagaha daryeelka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>booqashooyinka marmarka ah</li> <li>dhakhtarka ama kalkaalisada xirfada leh</li> <li>kalkaalisooyin</li> <li>shaqaalaha bulshada</li> <li>bixiyaha daryeelka ruuxda</li> <li>kaaliyaha caafimaadka guriga</li> <li>mutadawiciin</li> <li>dabiibida muusiga ama duugista (massage)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>booqashooyinka marmarka ah</li> <li>isu-duwaha daryeelka kalkaalinta</li> <li>shaqaalaha bulshada</li> <li>hagaha daryeelka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La xariir xarunta nolosha la kaalmeeyo si aad u oggaato adeegyada ay bixiyaan.</li> </ul>

# Dookhyadayda

<b>Su'aalaha</b>	<b>Fikradahayga</b>
Intaad ka fekerayso dookhyada suuragalka ah, waa maxay cabsiyada ama walaacyada aad qabtaa?	
Intaad ka fekerayso dookhyadaada, waa maxay rajooyinka iyo yoolalka aad leedahay?	
Ma kuu kala cad yihiin faa'iidooyinka iyo khasaaraha dookh kastaa? Maxaa muhiim kuu ah?	
Midkee kamid ah dookhyadan ayaad wakhti xaadirkan u aragtaa inuu sida ugu habboon u waafaqsan yahay yoolalkaaga daaweynta?	
Ma jiraa wax caqabad ku noqon kara intaad wado hawshan?	
Ma dareentaa inaad hesho taageero iyo xog kugu filan	

# Eray bixin

- **Hagaha Daryeelka:** Qofkani wuxuu kaa caawin doonaa inaad guul ka gaarto yoolalkaaga caafimaadka. wuxuu kaa taageeri doonaa habdhaqanada caafimaadka, wuxuu kaa caawin doonaa hagida iyo isku dabaridka adeegyadaada daryeelka caafimaadka, wuxuuna kaa caawinayaa inaad ka gudubto caqabadaha daryeelkaaga caafimaadka.
- **Shaqaalaha gurmada caafimaadka ee bulshada:** Qofkani wuxuu ka caawiyaa dadka qaba xanuunada muddada dheer kor u qaadista caafimaadkooda. Qofkan ayaa kala shaqeyn doona adiga iyo dhakhtarkaaga rasmiga ah xaqiijinta inaad hesho daryeelka dabagalka ah ee aad u baahan tahay kadib joogitaankaaga cisbitaalka.
- **Xeeldheeraha cuntada:** Qofkani wuxuu kaa caawinayaa baahiyaha nafaqada.
- **Dhakhtar:** Qofkani ayaa leh tababar wuxuuna ruqsad u haystaa daryeelida baahiyahaaga caafimaadka.
- **Kaalayaha caafimaadka guriga:** Qofkani wuxuu tababar iyo ruqsad u heystaa inuu ka caawiyo daryeelkaaga daryeelladaada gaarka ah markaad guriga joogto. Qofkani wuxuu kaa caawinayaa daryeelladaada gaarka ah ee nadaafada.
- **Sawir:** Sawirida ayaa adeegsata qalab si loo eego gudaha jirkaaga sida raajada.
- **bukaan jiif:** Astamahaaga, xanuunkaaga, ama daaweyntaadu waxay u baahan tahay daryeel isku dhafan.
- **Dabiibaha duugista (massage):** Qofkan tababarka gaarka ah qaatay wuxuu adeegsadaa duugis si uu kaaga caawiyo yareynta diiqada iyo walaaca, una abuurto dareenka daganaansho iyo fayyo-qab, iyo inuu kaa caawiyo cilladaha jirka iyo dhimirka.
- **Dabiibaha muusiga:** Qofkan ayaa digriiga jaamacada ku qaatay ku dabiibida muusiga wuxuuna ku baasay imtaxaan qaran si uu u qaato shahaado. Qofkani wuxuu adeegsadaa ku dabiibida muusiga si lagaaga caawiyo yareynta dareenadaada walaaca, diiqada iyo xanuunka.
- **Kalkaaliso xirfad leh:** Qofkani waxay qaadatay tababar dheeraad ah waxay kaa baari kartaa kaana daaweyn kartaa xanuunka.
- **Dabiibaha Hawl Maalmeedka:** Qofkani wuxuu kaa caawinayaa daryeelkaaga shakhsiga ah, shaqada iyo hawlaha nasiinada. Daaweynta waxa ku jiri kara qalab gaar ah iyo ka hadlida isbeddelada aad u baahan tahay inaad u sameyso badqabkaaga awgiis.
- **Farmashiilaha:** Qofkani wuxuu la shaqeeyaa dhakhtarkaaga si lagaaga caawiyo maareynta daawooyinkaaga. Qofkani wuxuu dib-u-eegis ku sameyn doonaa dhammaan daawooyinkaaga, wuxuu kaa caawinayaa inaad fahanto daawooyinkaaga (qiyaasaha, waxyeellooyinka weheliya iyo sida ay u shaqeeyaan), wuxuuna ka jawaabayaa su'aalahaaga.

# Eray bixin (way socdaan)

- **Dabiibaha jirka:** Qofkani wuxuu kaa caawinayaa socodka, yareynta xanuunkaaga, dib usoo celinta awoodaada, iyo ka hortaggida naafonimadaada. Daaweynta waxaa ku jiri kara jimicsiyada, qalab gaarka ah iyo dhaqdhaqaaqa badqabka.
- **Dhakhtarka dhimirka:** Qofkani wuxuu adeegsadaa qaababka dabiibida hadalka ee daaweynta ciladaha dareenka ama caafimaadka dhimirka.
- **Shaqaalaha bulshada:** Qofkan ayaa kaa caawin doona inaad ka jawaabto su'aalaha ku saabsan caymiskaaga caafimaadka, wuxuu ku barayaa goobaha kala duwan ee daryeelka caafimaadka, iyo helitaanka illaha qalabka iyo adeegyada.
- **Dabiibaha luuqada-hadalka:** Qofkani wuxuu kaa caawinayaa inaad hadasho oo aad adeegsato fikirkaaga, xasuustaada iyo xirfadahaaga diirad saarida. Qofkani wuxuu sidoo kale kaa caawin doonaa inaad si badbaado leh wax u liqdo.
- **Kalkaaliso ruqsad leh:** Qofkani waxay ku siinaysaa iskuna dubaridaysaa daryeelkaaga caafimaadka waxaanay ku siinaysaa waxbarasho iyo taageero.
- **Isu-duwaha daryeelka kalkaalinta ee rukkhsada leh:** Qofkani wuxuu ku barayaa kuguna dhirigelinayaa maareynta caafimaadkaaga, wuxuu kaa caawinayaa inaad dejisato yoolalka caafimaadka, oo aad gaarto go'aano laga warqabo iyo sameynta habdhaqano caafimaad leh.
- **Baxnaanin:** Baxnaanintu waa adeeg gaar ah oo kaa caawinaya soo ceshada awoodahaaga jirka, dhimirka iyo fahanka (fekerka iyo barashada) ee uu saameeyay cudur ama dhaawac. Waxay ka shaqeysaa kor u qaadista awoodaada daryeelida naftaada iyo sida aad u socoto.
- **Bixiyaha daryeelka ruuxda:** Qofkani wuxuu taageerayaa baahiyahaaga ruuxda iyo diinta, wuxuu kaa caawinayaa daawaynta dareenka, iyo soo celinta dareenkaaga fayaqabka ruuxda.
- **Ku dabiibida madadaalada:** Tani waa dabiibid ku dhisan hawlaha oo adeegsata waxyaabaha aad xiiseyso si ay kaaga caawiso inaad guul ka gaarto yoolalkaaga caafimaadka.
- **Mutadawac:** Qofkan ayaa kuu caawin kara qaabab badan sida inuu gaariga kugu geeyo kaagana keeno ballamaha caafimaadka, inuu ku siiyo taageerada dhimirka, iyo inuu siiyo wakhti dheeraad ah kooxda ku daryeelaya xilli ay ku nastaan.

Allina Health complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

Allina Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-877-506-4595.

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-506-4595.

Hmong: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-877-506-4595.



[allinahealth.org](http://allinahealth.org)