



La Yeelashada Iskaashiga Barbaarinta
Caruurta Dhakhtarka Ilmahaaga:

Tallooyinka ka yimid kuna socda Waalidiinta



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES



Waalid ahaan, waxaad si fiican uga taqaan ilmahaaga qofkasta oo kale. Waad taqaan sida looga qosliyo iyo sida loo dejiyo. Waad taqaan waxa astaameheeda ugu fiican yihiin iyo waxay u baahan tahay.

Haddaba marka ilmahaagu helo barbaarinta caruurta, waxaad ka ciyaartaa door muhiim ah ka caawinta dhakhtarka ilmahaagu* inuu garto oo fahmo awoodaha iyo baahiyaha ilmahaaga, iyo adeegyada anfacaya.

Waxaad ogeysiin kartaa dhakhtarka ilmahaaga barnaamijka barbaarinta caruurta, laakiin waxaad sidoo kale ka rabtaa isaga ama iyadu inay ka qeybgalaan. “Iskaashiga Barbaarinta Caruurta” ee u dhaxeeya dhakhaatiirta iyo waalidiintu badanka uma dhaco iskii. Xaqiiqatan, inbadan iskaashiyada guulaysta waxa sababa waalidiinta – adiga – oo suurto galiya!

Waxa jira tallaabooyin badan oo aad qaadi kartid si aad u sameysid nooca iskaashiga iyo xidhiidhka aad ka rabtid dhakhtarka ilmahaaga. Buug-yarahani wuxuu bixinayaa soo-jeedinta iyo fikradaha la bilaabida dhakhtarka cusub iyo sidoo kale horumarinta iskaashiga aad marhoreba la lahayd.

*Fududayn darteed, kalmada "dhakhtar" ayaa la isticmaalaa laakiin fikradahan waxay sidoo kale caawinayaan adeeg-bixiyayaasha daryeelka asaasiga ee kale sida shaqaalaha kalkaaliyayaasha, caawiyayaasha dhakhtarka, iyo qaarkale.

Doorashada Dhakhtar

Halkan waxa ah waxoogaa astaamo guud oo la fiirinaayo:

Xirfadaha iyo aqoonta caafimaadka

Miyuu ama miyey leeyahay tababar iyo daneyn takhasus muhiim u ah baahiyaha ilmahaaga?

Dhakhtar u leh daneyn gaara horumarinta ilmaha, baahiyaha gaarka ah, ama baadhitaan gaara ayaa noqon kara waxa aad raadinaysid.

Khibrad

Miyuu dhakhtarku daryeelay caruur kale oo leh xanuuno la mid ah kuwa ilmahaaga ama caruur leh dibu dhac koriin ama naafo guud ahaan?

Khibrada noocan ahi waxay ka caawinaysaa dhakhtarkaagu inuu aad uga warqabo khayraadka iyo adeegyada macquulka ah ee ilmahaaga iyo qoyskaagu ka faa'idaysan karaan.

Ixtiraam la wadaago iyo dareenka isku xidhnaanta

Miyuu leeyahay ama leedahay naxariis? Miyuu ama miyey ku dareensiin karaa nafis? Miyaad jeceshahay sidu ula macaamilo ilmahaaga?

Miyaad ku aamintaa qofkani caafimaadka ilmahaaga?

Dhakhtarku wuxuu kaga fiicnaa karaa dhinac marka loo eego dhan kale. Doorashada dhakhtar macneheedu waa doorashada isku dheelitirnaanta u dhaxaysa xirfadaha farsamo, xirfadaha shakhsiyadeed, iyo khibrada.

Waxaad go'aaminaysaa waxa adiga ama ilmahaagu u baahan yahay hadda. Waxa laga yabaa inaad ogaatid in waxaad u baahan tahay isbadeli karo wakhti kadib.



Abuurida Xidhiidh



Noqo shuraako

Go'aami nooca iskaashiga aad rabtid inaad la yeelatid dhakhtarka ilmahaaga. Sidee ayaad rabtaa in isaga ama iyadu uga qeyb qaato isku xidhka daryeelka iyo adeegyada ilmahaaga? Door nooche ah ayaad ka rabtaa inaad ka qaadatid go'amada daaweynta iyo caafimaadka?

Noockasta oo iskaashi aad leedahay ah, waa inaad ku nafistaa weydiinta su'aalaha, la wadaagista aragtiyahaaga, oo aad ku dareentaa in adiga iyo dhakhtarku aad ka qeyb tihiin kooxda.

Badelkeeda, waa inaad u furnaataa su'aalaha iyo aragtiyaha dhakhtarka, oo aad aqbashaa in isaga ama iyadu ka qeyb yahay kooxda ilmahaaga.

Noqo tusaale

Ku muuji tusaale ahaan sida aad rabtid in laguula dhaqmo iyo sida aad rabtid in loola dhaqmo ilmahaaga.

Haddii aad rabtid in lagu dhageysto, haddaba noqo dhageyste fiican, sidoo kale. Haddii aad rabtid in dhakhtarkaagu ku farxo ilmahaaga, haddaba u muuji farxadaada ilmahaaga.

Noqo qof fahmaya

Dhakhaatiirtu badanka waxay leeyihiin ballamo isku xigxiga, 15 daqiiqo oo kasta ama kaba yar. Haddii aad dareentid in dhakhtarku degdegayo si uu u aado ballanta xigta, waad saxsan tahay dabcan!

Haddii aad u baahan tahay wakhti badan, ogeysii iyada way dooni doontaa inay xaliso tane. Fiiri *Ka Faa'idaysiga Ballanta* (bogga 6) fikradaha gaarka ee helitaanka wakhti badan.

U ogolow in dhakhtarku ogaado ilmahaaga oo dhan

Kala hadal waxyaabaha fiican iyo sidoo kale walaacyadaada. La wadaag sawiro iyo sheekooyin si isaga ama iyadu ugu farxaan una ogaadaan ilmahaaga.

Muuji mahadnaq

Ugu dheh waad mahadsan tahay, shakhsiyan iyo qoraalba. U ogolow in dhakhtarkaagu ogaado waxa anfaca leh iyo in isaga ama iyadu shaqo fiican qabanayso.

Haka filan dhammeystirnaan

Xidhiidhkasta wuxuu leeyahay wakhtiyada adag kana waa lamid. Raadi inaad sameysid isbadello, haddii loo baahdo. Aqoonso in dhakhaatiirtu yihiin binaadam, sidoo kale, oo sii isaga ama iyada wakhti ay wax ku saxaan.

Haddii aad si weyn ugu faraxsan tahay dhakhtarka ilmahaaga, markaa waxay u qalantaa kawada gudbida wakhtiyada adag.

Fiiri *Go'aansashada Badelida Dhakhaatiirta* (bogga 4) wixii macluumaad khuseeya marka aad dooran kartid inaad sameysid isbadel.

Sameynta Wadaxidhiidh Wanaagsan



Wada-sheekaysiga labada dhinac ah

U arag la xidhiidhida dhakhtarkaaga lahaanshaha wada-sheekaysi saaxiibtinimo leh oo ixtiraam leh. Tani macneheedu waa inay jiraan labo dhinac oo labadiinuba aad kusoo dhexgalin kartaan su'aalihiina, cabashooyinkiina, guulihiiina, iyo rajooyinkiina sheekada.

Si fiican u tilmaam sida la iskula xidhiidhayo

Weydii dhakhtarkaaga sida ugu fiican ee aad ugala xidhiidhi kartid daryeelka ilmahaaga.

Ma jiraa wakhti fiican oo maalintii lasoo wici karo?

Miyey ama miyuu doorbidaa inaad marka hore lahadashid kalkaalisada xafiiska haddii aad qabtid su'aalo inta u dhaxaysa ballamaha?

Miyey jiraan xaalado oo dhakhtarku rabo inaad ugu wacdid isaga ama iyada guriga?

Miyuu dhakhtarkaagu soo dhaweeyaa wadaxidhiidhka iimaylka? Ka waran faakis? Su'aalo kale?

Haku dareemo caadi baahida talada inta u dhaxaysa ballamaha

Haddii aad qabtid cabasho inta u dhaxaysa ballamaha oo aad dareentid inaad u baahan tahay ama aad ka rabtid jawaab dhakhtarka ilmahaaga, weydii kalkaalisada in dhakhtarku kusoo waco.

Sharax inaad ka warwar badan tahay intii caadiga ahayd – sababaha aanad u sharxi karin wali – iyo inaad aad u jeclaan lahayd inaad ula hadashid isaga ama iyada toos.

Ka fiirsiga

Miyaad awooday inaad kala hadashid su'aalahaaga ama arimahaaga ugu muhiimsan? Haddii ay maya tahay, tani caadi ma kula tahay mise waxa jira qorshe khuseeya sida aad ku heli lahayd macluumaadka aad u baahan tahay?

Miyaad dareentay inaad tahay shuraako kooxda daryeelka caafimaad ilmahaaga ah? Miyuu jiraa wax aad rabi lahayd inaad u qabatid si ka duwan marka xiga.



Go'aansashada Badellida Dhakhaatiirta

Inta ugu badan waalidiintu waxay ku faraxsan yihiin dhakhtarka ilmahooda. Laakiin marmarka qaar arimuhu ma saxsana. Halkan waxa ah waxoogaa su'aalo aad weydiinaysid naftaada:

- ▶ Miyaa qaabka xafiiska loo maamulaa ku anfacayaa adiga?
- ▶ Miyaa aad helaysaa dhakhtarka markaad u baahatid isaga ama iyada?
- ▶ Miyaad inta badan ku dawakhdaa soo-jeedinta iyo sababta daawooyin gaara ah laguugu qoray?
- ▶ Miyaad isleedahaya cabashooyinkaaga si dhaba looma tixgalin? Miyey tani kugu keentaa inaad isweydiisid ama aad ka shakidid awoodahaaga, ama kuwa dhakhtarkaaga?

Rumayso dareenkaaga. Haddii xidhiidhku aanu wacneyn oo aanad awoodayn inaad hagaajisid, ogow waa wakhtigii aad badelid lahayd dhakhaatiirta.

Isku day inaad u sameysid qaab wacan oo togan.

.....

“Waad ku mahadsan tahay dhammaan waxaad u qabatay ilmahayga. Waxaan aad ugu faraxsanahay runtii wakhtiga aad nala qaadatay. Laakiin hadda tani maaha mid si dhammeystiran ugu haboon qoyskayaga – waxaan jeclaan lahaa in ilmahaygu la kulmo qofkale.”

.....



Kaqeybgalinta Dhakhtarka Ilmahaaga Barnaamijka Barbaarinta Caruurta

Dhakhaatiirtu waxay daneeyaan oo ay rabaan inay ku lugeeyshaan barnaamijka barbaarinta caruurta ee ilmahaaga. Haseyeeshee, jadwalada mashquulka ah ayaa ka mashquulin kara inay qaataan door firfircoon.

Haddii aad go'aansatid inaad ku dartid dhakhtarkaaga go'aamada barbaarinta caruurta oo aad kasuuntid fikirkiisa, waxaad ogaan kartaa inaad abuurtay iskaashiga barbaarinta caruurta!

Halkan waxa ah waxoogaa soo-jeedin ah:

Ogeysii

- ▶ Hubi in dhakhtarkaagu ku jiro liiska boostada ee dhammaan barnaamijyada ilmahaaga.
- ▶ Soo qaad warbixinaha aad si gaara u rabtid in looga doodo ballamaha.
- ▶ Noqo khadka isku xidhaya dhakhtarka iyo barnaamijka barbaarinta caruurta – la wadaag su'laaha iyo walaacyada marwalba.

Marti-qaad

Weydii in isaga ama iyadu waligii kaqeybgalay Individualized Family Service Plan (Qorshaha Adeegyada Qoyska ee Gaarka ah, IFSP) ama kulan kooxeed kale. Weydii wakhtiyada iyo goobaha ugu fiican.

Dhakhtarkaaga waxa laga yaabaa inuu rabo inuu ka qeybgalo kulamada maalmaha aan loo qorsheyn bukaanada, subaxda hore, ama dhammaadka maalinta shaqada. Kula yeelashada kulan kooxeed xafiiska dhakhtarkaagu waxay u fududayn kartaa inuu ka qeybgalo.



Ka Faa'idaysiga Ballanta



Mudaynta

Qorshee booqashada dhakhtarka ee ballanta koobaad ee maalinta ama kadib qadada haddii aad jeclaan lahayd inaad yareysid wakhtiga sugitaanka.

Haddii aad qabtid su'aalo ama cabashooyin qaadan kara wakhti ka badan ka caadiga ah, weydiiso shaqaalaha xafiisku inay qorsheeyaan ballan dheer. Dhakhtarkaaga iyo shaqaaluhu waxa ku farxi doonaan ogeysiiska hore oo kama niyad jabi doontid in aanad heli wakhti kugu filan.

Diyaarinta

Ka fikir waxaad jeclaan lahayd inaad ka faa'idid ballanta wakhti kahor:

- ▶ Sameyso liiska su'aalaha, cabashooyinka, iyo macluumaadka kale ee aad jeclaan lahayd inaad la wadaagtid.
- ▶ Waa caadi inaad keentid waxyaabaha aan la xidhiidhin caafimaadka laakiin wali adiga ama ilmahaaga muhiim u ah.
- ▶ Ku go'aami liiskaaga waxa muhiim aad kuugu ah.

Weydii dhakhtarka haddii isaga ama iyadu jeclaan lahaa nuqulka su'aalahaaga iyo cabashooyinkaaga wakhti kahorba. Iimayl-dirista, faakiska, ama keenista liiskaaga kahor ballaantu waxay siinaysaa wakhti badan dhakhtarku si uu u diyaariyo jawaabo dhammeystiran oo su'aalahaaga ah.

Ka Faa'idaysiga Ballanta (Sii-socota)

Kaqeybgalka

Lawdaag liiska su'aalahaaga iyo cabashooyinkaaga bilowga ballanta. Dhakhtarka waxay u badan tahay inuu haysto liiskiisa wuxuu u baahan yahay inuu kaga faa'idaysto booqashadan. Wadajir waxaad u baahan kartaa inaad go'aansataan waxaad kaga doodaysaan ballantan iyo waxaad ka doodaysaa wakhti danbe.

Waxyaabaha waxa loo dhaafi karaa degdega inta lagu jiro ballamaha taasoo adkayn karta in la xasuusto wixii la yidhi oo dhan. Halkan waxa ah waxoogaa fikrado kaa caawinaya xasuuashada:

- ▶ Sameyso qoraalo. Isticmaal buug qoraal si aad u qoratid su'aalaha iyo jawaabaha ballan kasta. Tani waxay fududayn doontaa lasocoshada dhammaan macluumaadka mudo kadib.
- ▶ Soo kaxayso qof kusoo raaca oo kaa caawin kara dhageysi isla markaana sameeya oraalka – oo halkaasi u jooga inuu ku caawiyo, haddii loo baahdo.
- ▶ Weydii inaad duubi kartid wda-sheekaysiga.

Marmarka qaar waxa laga yaabaa inaad u baahatid inaad heshid wadasheekaysiga si aad ugu noqtid cabashooyinkaaga. Halkan waxa ah dhowr qaab oo aad u sameyn kartid tan:

- ▶ Weydii su'aal. "Maxaad ka odhanaysaa..."
- ▶ U sheeg sheeko khusaysa wax ka socda nolosha ilmahaaga oo aad rabtid inaad ka doodid. "Maalintii hore ee kulanka IFSP..."

- ▶ Kaliya badel mawduuca. "Hal shay oo kale oo aan jeclaan inaan kala hadalno waa..."
- ▶ Haddii dhakhtarkaagu ku siiyo macluumaad adag ama ay adag tahay in la fahmo, weydii in aad soo wici kartid hadhow si aad ugu noqotid su'aasha.
- ▶ Haddii dhakhtarkaagu aanu kasoo qeybgali karin kulanka IFSP, weydiiso soo-jeedinaha iyo fikirka markahoreba.

.....
"Tani waa waxa aan rabo inaan weydiyo IFSP ilmahaaga. Maxay kula tahay?"
.....

La wadaag fikirka dhakhtarkaaga kooxda IFSP.

Dhakhtarkaagu wuxuu noqon karaa xulafadaada kaa caawinaysa inaad heshid adeegyada aad aamisan tahay in ilmahaagu u baahan yahay.

- ▶ Kala hadal isaga ama iyada waxa aad isleedahay waa loo baahan yahay. Haddii dhakhtarkaagu oggolaado, weydii isaga ama iyadu inay u qoraan warqad kooxda IFSP taasoo sharxaysa soo-jeedintiina wadajirka ah.
- ▶ Weydii dhakhtarkaaga in xubin kooxda ah soo wici karto si loogala hadlo soo-jeedinaha.

Warbixinta

Inta lagu jiro booqashooyinka badqabka ilmaha ama ballamaha kale, u sheeg dhakhtarkaaga horumarka ilmahaagu ka sameeyey barnaamijka barbaarinta caruurta. Weydii wixii su'aalo ah lana wadaag cabashooyinka aad ka qabtid adeegyada.

Qaab kale oo xiiso iyo xasuu leh oo lagu wargalin karo dhakhtarku waa in loo diro sawirka ilmahaaga oo wata qoraal sharxaya horumarikiisa ama keeda marmar:

.....
"Halkan waa tan gabadhadaydii yareyd oo wakhti fiican oo casho ah qaadanaysa. Barbaarinta ilmahaaga, waxaan ku barta sida loogu dhiirgaliyo inay ku cunto cuntooyin badan miiska. Kuma labolabooto kamana oydo cuntada haba yaraatee hadda oo aad ugama warwara koriinkeeda. Barbaarinta caruurta waxay iga caawisay inaan la yeesho xidhiidh fiican gabadhadayda waxayna caawisay qoyskayga, sidoo kale – wakhtiyada cuntadu dhib nagumaaha hadda! Waad ku mahadsan tahay gudbinta!"
.....

Noqoshada U-ololeeye Barbaarinta Caruurta

Miyaad qiimaysaa barbaarinta caruurta? Miyaad jeclaan lahayd in ilmahaaga loo gudbin lahaa marhore? Ma isleedahay dhakhaatiirtu waxay u baahan yihiin inay ogaadaan barbaarinta caruurta? Ma rabtaa inaad noqotid U-ololeeye Barbaarinta Caruurta?

Waalidiintu badanka waa u-ololeeyayaasha ugu awooda badan. Waxaad leedahay khibrada shakhsiyadeed iyo sheekooyinka dhabta ah ee nolosha oo aad la wadaagi kartid– waxaad sameyn kartaa isbadel.

Halkan waxa ah waxoogaa tallaabooyin fudud oo aad qaadi kartid si aad u fidisid kalmada ku saabsan muhiimada barbaarinta caruurta:



Yaa lala hadlayaa...

Ku bilow koox aad tanaaqid oo aad la saaxiib tahay – u sheeg qoyskaaga iyo asxaabtaada barbaarinta caruurta iyo sida ay u caawisay ilmahaaga iyo qoyskaaga.

La wadaag fariintani dhakhtarka ilmahaaga oo sii fariintaada dadka kale si usii fidiyaan.

Ku Biiir Golaha Iskuxidhka Isdhexgalka Bulshada ee Deegaanka. Waxaad la kulmi doontaa dadka kale ee kula wadaaga daneyntaada barbaarinta caruurta. Weydii Family Resources Coordinator (Iskuduwaha Khayraadka Qoyskaaga, FRC) sida lagu biirayo. Haddii aanad lahayn FRC, waxaad wici kartaa 1-800-322-2588 (Family Health Hotline (Khadka Caafimaadka Qoyska)) oo codso hogaaminta FRC degmadaada.

Haddii aad jeceshahay fagaare ka hadalka, waxaad tixgalin kartaa noqoshada Falan-qeeyayaasha Waalidka ah iyo sameynta soo-jeedinta caadiga ah.

Waxa la odhanayo marka lasoo jeedinayo...

Dadka qaar baa raba inay maqlaan natiijoyinka cilmi-baadhista ee barbaarinta caruurta. Dadka inta ugu badan, sheekooyinka gaarka ah ayaa ah waxa naga caawiya inaan fahano sida barnaamijku ugu sameeyo isbadel nolosha maalinlaha ee caruurta iyo qoysaska. Sheekooyinku waa waxa nagu kalifa inaan sameyno isbadel fiican.

Sheekooyin ama tusaaleyaal noocma ah ayaad rabtaa inaad sheegtid kuwaasoo wax kusoo kordhinaya qodobadan cilmi-baadhista soo socota?

Barbaarinta caruurta waxay ka caawisaa qoysasku inay la qabsadaan oo shaqeeyaan.

Sidee ayaa caawimada ilmahaagu helaa isbadel ugu sameysaa qoyskaaga? Miyey fududaysaa isku-buuqa iyo warwarka? Maxaad baratay ee kaa caawinaya inaad ku dareentid wax fiican xidhiidhka aad la leedahay ilmahaaga?

Barbaarinta caruurta waxay ka caawisaa caruurta inay gaadhaan awoodooda.

Waa maxay rajooyinkaaga ilmahaaga? Sidee ayaa barbaarinta caruurta kuu caawisay ama kuu caawin doontaa?

Barnaamijka barbaarinta caruurta ee ugu waxtarka badan waxay u bilaabmaan hore.

Muxuu ahaa warwarkaagii ugu horeeyey ee ilmahaagu? Sidee ayaa dhakhtarkaagu uga jawaabay ama sidee ayaad jeclaan lahayd inuu uga jawaabo? Sharax sida FRC uga caawiso inay qoysasku helaan adeegyo, khayraad, maalgalin, iyo macluumaadka lagala xidhiidhayo.

Barnaamijyada ugu waxtarka badan waxa ka qeyba waalidka.

Sidee ayaad uga qeybqaadataa? Maxaad ka jeceshahay isaga?

Fariin muhiima: Barbaarinta caruurta waxay anfacadaa caruurta iyo qoysaska. Wixii macluumaad dheeriya, u tixgali daabacaada *Fadlan Weydii, Ilmaha-yaryar Ma Sugi Karaan* (FS_0032) oo laga helaayo: www.dcyf.wa.gov/publications-library/FS_0032.



MACLUUMAAD DHEERIYA:

Department of Children, Youth, and Families (Waaxda Caruurta, Dhallinyarada, iyo Qoysaska)

PO Box 40970

Olympia WA 98504-0970

limaylka: esit@dcyf.wa.gov

www.dcyf.wa.gov

Xarunta Macluumaadka Caafimaadka Qoyska ka Qoyska Barnaamika PAVE ee Codadka Qoyska ee Washington

(253) 565-2266

(800) 572-7368

www.familyvoicesofwashington.com

www.wapave.org



DCYF ma takoorto waxayna usiisaa helitaan siman barnaamijyadeeda iyo adeegyadeeda, dhamaan dadka iyadoon loo tixgalin isirka, midabka, jinsiga, diinta, caqiidada, xaalada guur, dhalashada, rabitaanka galmo, da'da, xaalad ciidan ama jiritaanka naafo jidheed, dareen ama maskaxeed.

Haddii aad rabto nuqullo dhukumenti ah oo qaab kale ah ama luuqad kale ah, fadlan kala xidhiidh DCYF Constituent Relations (DCYF Xidhiidhada Qaybaha)

1-800-723-4831 ama iimaylka communications@dcyf.wa.gov.

DCYF PUBLICATION FS_0003 | DEL 11-008 SM (08-2023) Somali