

Caawinta bukaanka ee gobolka caasimadda

-Wargelin ku socota bukaanka iyo ehelkooda

Waa maxay caawinta bukaanku?

Kolka qofku ku dhaco xanuun naftiisa halis gelinkara, ama shil culus ku dhacay ama baadhi-taan dabadiis loo sheegay inuu hayo cudur culus, waxaa ku dhasha su'aalo dhawr ah sida inuu isweydiiyo "maxaa aniga xanuunkan la iila damcay" "ma u dhimandoonaa xanuunkan" " ama "ma helidoonaa nolol caadi ah mar kale" ?

Gobolka caasimadda isbitaalada ku yaalla waxuu fidiyaa caawimaadda bukaanka si kolkaa qofku u fahmo una maareeyo culeysyada iyo dhibaatooyinka maskaxeed, bulsho iyo jiritaan ee lasoo gudboonaada. Waxaa laga hadlayaa in qofka loo fidiyo wax walba laga bilaabo bukaanka talo-bixintiisa illaa arrimaha sooshaalka, qayska kaniisadda/imaam, kooxda ajnabiga gooni u qaabilsan, dugsiya bukaanka, saykolojiiste (psykolog) iwm.

Sideen u helikaraa caawimaadda bukaanka?

Shabakaddan www.regionh.dk/patientstoette waxaad kahelikartaa sawir guud oo ku saabsan noocyada kaalmo ee aad kahelikartid isbitaalada ku yaalla gobolka caasimadda.

Waxaa kale oo aad kahelikartaa qoraallo iwm kuwaas oo ay ku yaalliin fikrado ah sidaad ku maareyn lahayd bukaan ahaan ama ehelba dhibaatooyinka maskax ama jiritaan ee kulasoo gudboonaada. Qoraaladaas waxaa kuyaalla warbixinno bukaanno hore iyo siday u maareeyeen dhibaatooyinkaas, sheekooyin qaraabo dadkoodii xanuunsadeen, macluumaad cilmi ah iyo TV iyo raadiyoo waxyaabo ay sii daayeen.

Cinwaanka xarunta:

Xarunta culuunta kala duwan ee caawinta bukaanka
Tværfagligt Videnscenter for Patientstøtte
Afsnit 7621, Rigshospitalet
Blegdamsvej 9
2100 København Ø
Telefon: 34457592
Email: rh-patientstoette@regionh.dk
www.regionh.dk/patientstoette

Ma doonaysaa inaad kamid noqotid golaha bukaanka?

Xarunta culuunta kala duwan ee caawinta bukaanka (Tværfagligt Videnscenter for Patientstøtte) waxay hormuud u tahay golaha bukaanka, mada-shaas waxaa aragti ku saabsan sidii loo hagaajin lahaa caawinta bukaanka iskuweydaarsada bukaanka iyo ehelkooda. Waxaa tusaale ahaan kamid ah sidee qofku dib ugu noqonkaraa shaqadiisii kadib xanuun muddo dheer qaatay, ama sidee ayuu qofku xanuunkiisa ugala hadlikaraa carurtiisa iwm.

Kulamadaasi maaha meel la isku daweeyo, waxaase la isku weydaarsadaa waayo-aragnimada, middaas oo aanu u adeegsano sii hagaajinta gacanta aan u fidinno bukaanka.

Kulamadaasi waxaa loo qabtaa hadba baahidu siday tahay, waxaana lagusoo saaraa ogeysiiskooda shabakadanada www.regionh.dk/patientstoette.

Waxaan si joogto ah u qaadannaa bukaanada nagala qaybgalaya madashaas. Haddii aad xiisaynaysid ka akhri shabakadanada.

Xog dheeri ah ma rabtaa inaad ogaato?

Xarunta culuunta kala duwan ee caawinta bukaanka waa xarun cilmi oo hoos timaadda gobolka caasimadda. ujeedadeeduna tahay ururinta iyo sii gudbinta aqoonta kusaabsan cilmiga nafsiga, midka bulshada, jiritaanka iyo diinta una gud-bisa bukaanka, ehelkiisa iyo hawl-wadeenada caafimaadka. Xaruntani si toos ah uma kaalmay-so bukaanka, laakiin waxay gacan siisaa qaybta caawinta bukaanka iyadoo iidheh iyo xayaysiinna u sameysa jiritaankeeda.