Warbixin dheeraad ah waxa aad ka heli kartaa cinwaankan internett ka:
www.fhi.no waa bogga Mac-hadka caafimaadka dadweynaha (Folkehelseinstituttet). Waxa aad ka raadisaa "khat".

Buug-yarahan waxa soo saaray Wakaaladda agaasinka caafimaadka (Helsedirektoratet) iyo xarunta cilmibaadhista ee waaxda maandooriyaha oo wada shaqayn kala sameeyey Dr. Bulhan.

Rusmiddel-
etaten

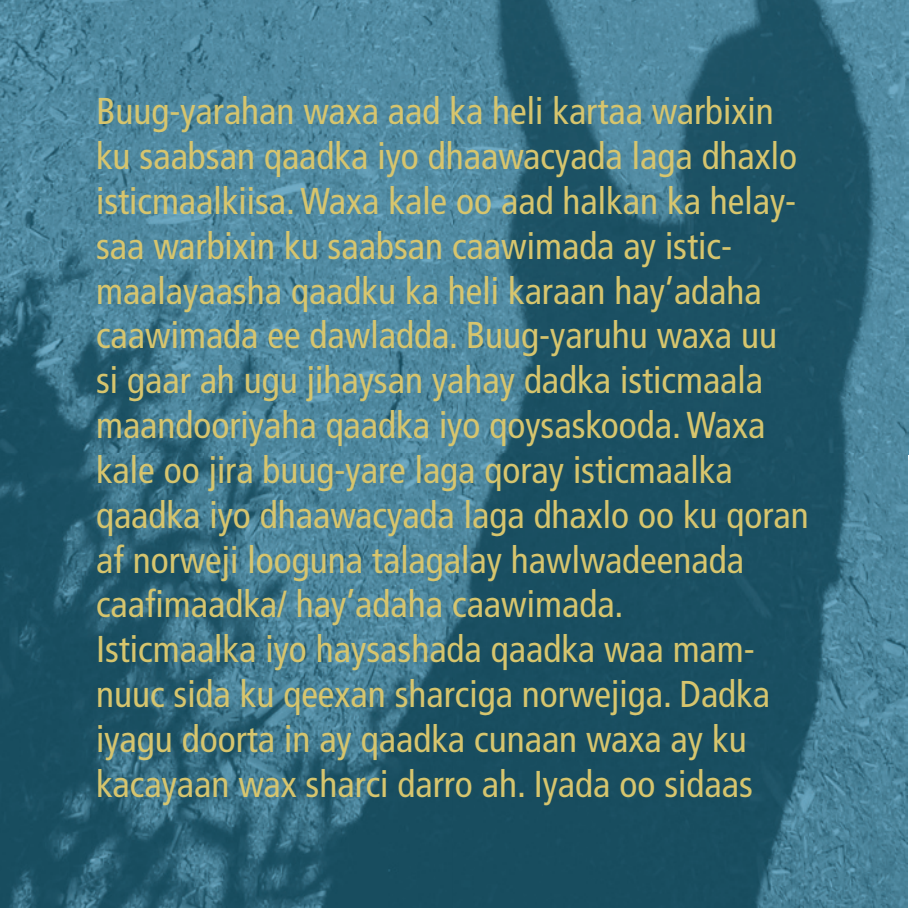
Helsedirektoratet

www.ludensreklame.no

Oslo kommune
Rusmiddeletaten

Qaad

Warbixin ku saabsan qaadka iyo dhibaatooynka uu u geysan karo qofka



Buug-yarahan waxa aad ka heli kartaa warbixin ku saabsan qaadka iyo dhaawacyada laga dhaxlo isticmaalkiisa. Waxa kale oo aad halkan ka helaysaa warbixin ku saabsan caawimada ay isticmaalayaasha qaadku ka heli karaan hay'adaha caawimada ee dawladda. Buug-yaruhu waxa uu si gaar ah ugu jihaysan yahay dadka isticmaala maandooriyaha qaadka iyo qoysaskooda. Waxa kale oo jira buug-yare laga qoray isticmaalka qaadka iyo dhaawacyada laga dhaxlo oo ku qoran af norweji looguna talagalay hawlwadeenada caafimaadka/ hay'adaha caawimada.
Isticmaalka iyo haysashada qaadka waa mamnuuc sida ku qeexan sharciga norwejiga. Dadka iyagu doorta in ay qaadka cunaan waxa ay ku kacayaan wax sharci darro ah. Iyada oo sidaas arrintu tahay, haddana waxa aad caawimo waydiisan kartaa, adiga oo aanay cidina wax kuu raacayn, hay'adda adeegga guud ee Norway haddii adiga ama cid aad garanayso ay dhibi ka haysato isticmaalka qaadka. Waxa aad xidhiidh la samayn kartaa dhakhtarkaaga gaar ka ah (fastlegen) ama xafiiska arrimaha bulshada (sosialkontoret) ee u dhow gurigaaga. Dhammaan dadka ka shaqeeya hay'adaha adeegga guud waxa saaran waajib sir qarineed. Dhakhtarka qofka u gaarka ah waxa saaran masuuliyadda xidhiidhinta adeegyada caafimaad ee dadka uu dhakhtarka u yahay, waxana uu qofka u sii gudbin karaa meelaha kale ee uu caawimada ka heli karo. Xafiiska adeegga bulshadu isagu waxa uu ku siin karaa talo bixin iyo hawlgallo wax qabad (hjelpetiltak).

Khibradda Dr. Bulhan

Dr. Bulhan waxa uu maandhaye ka yahay Somaliya waxana uu ururiyey khibradda uu u leeyahay isticmaalka qaadka iyo dhibaatooyinka laga dhaxlo. Waxa uu hoos ku sharxayaa waxyaalaha laga dhaxli karo isticmaalka qaadka:

Qaadka waxa lagu cunaa munaasabado ay dad is doortay ku kulmaan. Haddii qofku marmar uun uu cuno, weli taladii gacantiisa kama bixin waana uu iska xakamayn karaa, iskana xadayn karaa inta uu cunayo, cidda uu la fadhiisanayo iyo goobta uu ku cunayo qaadka. Waxa markaa u furan in uu hadduu rabo iska dhaafo in uu cuno qaad, waxana uu gacanta ku hayaa oo ka adag yahay naftiisa, dhaqaalihiisa iyo wakhtigiisa. Arrintu si kastaba ha ahaato e cunidda qaadku waa sharci darro sida ku qeexan sharciga norwejiga.

Dadka cuna qaadku waxa ay inta badan cabbaan shaah badan oo ay sonkortu ku badan tahay iyo cabitaanada kale ee soodhaha leh, arrintan oo iyana raad xun ku samaynaysa xaaladda caafimaad ee qofka. Waxa muhiim ah in la ogaado in cunidda qaadku ay qofka ku keeni karto wadne garaac aan caadi ahayn iyo in ay keeni karto dhiig kar.

Marka qofku uu qabatimo cunista qaadka wuu walfayaa, marka uu cuniwaayana waxa u qabanaysa xaraarad xoog badan, waxana ka lumaya xadaynta inta uu ka cunayo qaadka. Isticmaalka qaadku waxa uu hoos u dhigi karaa awoodda shaqo ee qofka, waxana uu noqonayaa qof firfircoonidiisu yar tahay. Cunnidda xad dhaafka ahi waxa ay baabi'in kartaa dhaqaalihii qoyska iyo is weheshadkoodii. Waxa qofka ku dhici karta dhibaato hurdo xumo, waxa kale oo uu dareemi karaa daal, degganaansho la'aan, werwer, waxana ku soo dhici kara dareemo leexsan oo runta ka fog iyo fikrado la xidhiidha awooddiisa. Xiisihii cuntada ayaa isna bilaaba in uu hoos u dhaco, arrintan oo ku keeni karta nafaqo darro. Qofka waxa ku dhici karta saxo xumo, waxana uu markaa u nuglaanayaa xanuunada. Ilkaha qofku inta badan way midab gedismaan, isla markaana caafimaadka jidheed iyo kan maskaxeed ee qofkuna way xumaadaan.

Badsashada isticmaalka qaadku waxa ay qofka ku keeni kartaa in uu xakamayn kari waayo, oo ay faraha ka baxdo, inta uu ka cunayo iyo muddada uu u fadhiyayo, cidda uu la fadhiisanayo iyo meesha uu fadhiisanayo ee uu ku cunayo intaba. Qofka sidan ahi waxa uu inta badan la kulmaa dhibaatooyin dhaqaale oo xoog leh, waxana dhacda in uu qoysku ka burburo oo uu qaadka ka hor mariyo wax kasta oo kale.

Astaamaha waxyaalaha ku dhaca qofka in badan qaadka cunayey ee joojiyey ma aha kuwo xoog badan. Waxa ay noqon karaan daal, gariirto, firfircooni la'aan, xanaaq dhowaan, qulub khafiif ah (mild depresjon) iyo riyo xun. Arrintu si kastaba ha ahaatee qaadku dadka waxa uu ku keeni karaa walaf uu qofka dareenkiisu ku xidhmo qaadka .

In laga fogaado qaadka oo aan la cunini waxa ay u fiican tahay caafimaadka jidhka iyo kan maskaxda, awoodda wax soo saar ee qofka, dhaqaalihiisa iyo qoyskiisa intabada. Waxa la og yahay in qaadku uu sababay dad ku waashay oo si kedis ah waaliyi ugu soo boodday iyaga oo muujiyey habdhaqan waali kacsan, qalqaalinimo, shaki iyo axmaqnimo. Haddii uu qofku doorto in uu qaad ku cuno Norway, waxa ku dhacaya culaysyo bulsho iyo maskaxeed oo aan kaga dhaceen waddamada kale ee laga ogol yahay cunidda qaadka.

Goobaha caawimada laga dalban karo

Haddii ay haysato adiga, cid qoyskaaga ka mid ah ama cid kale oo aad garanayso dhibaatooyin la xidhiidha isticmaalka qaadka, waxa habboon in aad caawimo raadsato. Waxa aad caawimo ka heli kartaa goobaha soo socda:

Dhakhtarka joogtada ah (fastlege)

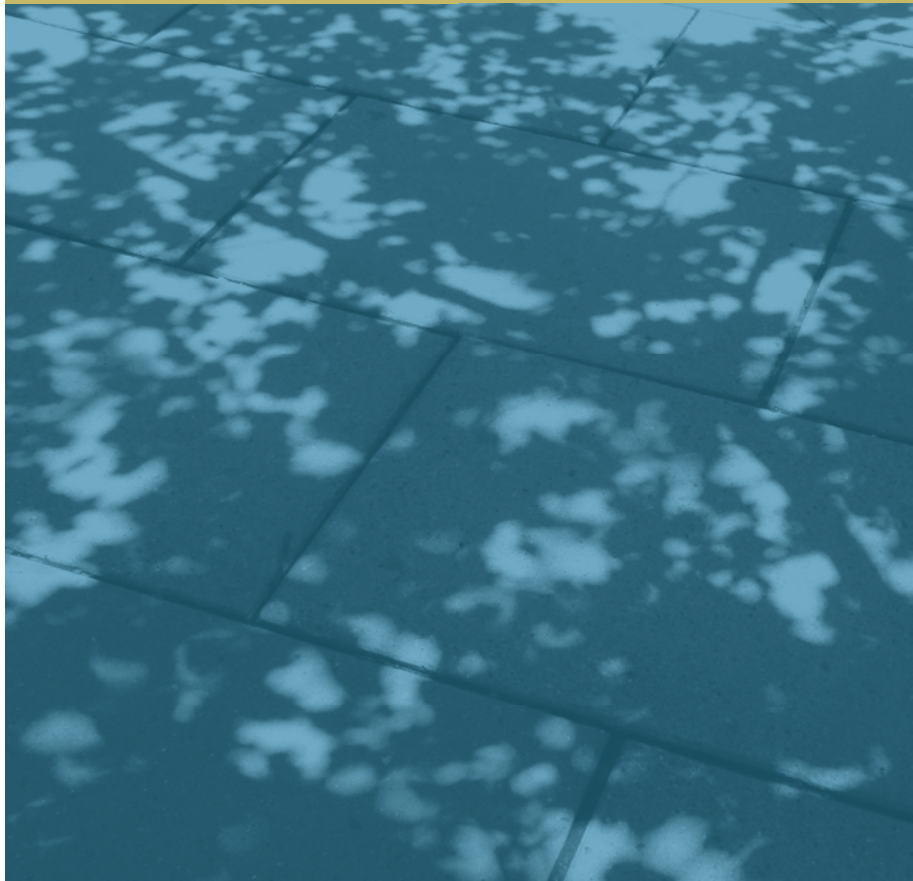
Dhakhtarka qofka u gaarka ah waxa saaran masuuliyadda xidhiidhinta adeegyada caafimaad ee dadka uu dhakhtarka u yahay. Dhakhtarkaaga gaarka ahi waxa uu kuu gudbin karaa goobaha dadka lagaga daaweeyo maandooriyaha ama xarumo-goboleedyada xanuunada dhimirka (distriktspsykiatriske sentre). Qof waliba waxa uu xaq u leeyahay in uu helo dhakhtar u gaar ah. Liistada dhakhtarada gaarka ah waxa aad ka heli kartaa xafiiska NAV waaxda maamulka caafimaadka (NAV Helseforvaltning), telefoonka 810 59 000 ama bogga internett ka; www.nav.no .

Dhakhtarka ama hawlwadeenka caafimaadka ayaa kuu dalbaya turjumaan haddii ay u arkaan in ay lagama maarmaan tahay iyo/ama aad idinku rabtaan. Degmada ayaa bixinaysa kharashka turjubaanka.

Xafiiska arrimaha bulshada (sosialkontor)

Adeegga arrimaha bulshada ayay saaran tahay masuuliyadda guud iyo isku xidhka hawlgallada loo samaynayo dadka isticmaala maandooriyayaasha (eeg Sharciga adeegga arrimaha bulshada cutubka 4 iyo 6). Masuuliyadda balwad ka dawaynta dadka isticmaala maandooriyaha, baadhitaankooda iyo daaweyntoodaba waxa ay hoos tagtaa waaxda adeegga caafimaadka takhasuska ah (spesialisthelsetjenesten). Adeegga arrimaha bulshada iyo dhakhtarka qofka u gaar ka ah labaduba waxa ay dadka ay haystaan dhibaatooyinka maandooriye u gudbin karaan waaxda adeegga caafimaadka takhasuska si wax loola qabto ama waxa ay qofka siin karaan talobixin iyo hagid.

Laga bilaabo 01.01.04 waxa dadka ku talaxtegay maandooriyayaasha ee muddo badan isticmaalayey, lehna baahiyo isku dhafani ay xaq u leeyihiin in loo sameeyo qorshe qofeed u gaar ah qof walba sida ku qeexan sharciyada arrimaha bulshada iyo caafimaadka. Qorshe qofeedkani waxa uu qofka u sugayaa in uu helo adeeg isu dhan oo laga soo shaqeeyey kuna habboon qofka loo jaangooyey oo uu ka helo waaxda adeegyada caafimaad iyo bulsho ee degmada

iyo waaxda adeegga caafimaadka takhasuska ah. Adeegga arrimaha bulshada iyo caafimaadka labadaba waxa waajib ka saaran yahay ka war bixinta iyo caawimo ka gaysadka u samaynta qorshe qofeedka cidda xaqa u leh.

Telefonka maandooriyaha (RUStelefonen) telefonka 08588
Haddii aad qabto su'aalo la xidhiidha qaadka ama maandooriyayaasha kale, waxa aad la soo xidhiidhi kartaa telefonka loogu talagalay maandooriyaha (RUStelefonen) maalmaha isniinta ilaa axadda inta u dhexaysa saacadda 11.00 iyo 19.00. Waxa kale oo aad heli kartaa talobixin. Marka aad la soo hadlayso telefonka maandooriyaha, uma baahnid in aad is sheegto qofka aad tahay. Waxa kale oo aad su'aalahaaga ku waydiin kartaa adiga oo u soo diraya e-mail, eeg bogga www.rustelefonen.no