XUQUUQDA IYO FURSADAHA AAD KU LEEDAHAY DARYEELKA QABATIIMADA

Horudhac

Ma kula tahay in aad Balwad Leedahay Haddadba akhriso qoraalkaan (beroende).

Qoraalkan waxaa loogu talagaley adiga oo raba inaad kago'do isticmaalka nacasta ama daawooyinka dhaliya qabatiimada(beroende framkallande)

Waddada looga baxo qabatiimada siyaabo kala duwan bay u ekaan kartaa sidoo kale fursadaha daryeel helistuna weey ku kala duwanaan karaan qeybaha kala duwan ee dalka oo dhan. Laakin meel walba oo aad ka degantahay iswiidan xaq waxaad u leedahay in lagaa daaweeyo isticmaalkaaga maandooriyaha ama daawooyinka kale oo qabatiimada keena. Xaquuqaha kale---sida gargaarka daaweynta ee subex ama metadon iyo taakulayn guri waxaad u u baahan tahay inaad arintaas u halgantid. Waxaad dareemikartaana dabac markaad ku taagantahay dariiqii nacasta aad noloshaada kaga xoroobi lahayd waxaana mararka qaarkood kuu muuqanaya, waxyaabo ka dhiman nidaamka " systemka".Markaa weey fududdahay in uu qofku yeesho aragti ah in qayb badan oo xuquuqda ah aay u u muuqdaan in jiritaankoodu uu warqadda ku koobanyahay.sidaa oo aay tahay waxaa jira dariiqooyin badan oo la qaato xitaa haddii aay khuseeyso dhibaatooyinka umuuqda ineysan xal lahayn.

Sharciga cayrta waxaa ku qoran, guddiga ceyrtu waa ineey si dhiiran ku caawiyaan sida qofka shakhsiga ah oo balwda leh (missbrukare) uu u helo macaawinada iyo daryeelka aad ubaahan tihiin lab iyo dheddigba si aad uga xorowdaan si xun u isticmaalkaas. Waxaa adigana lagu siinayaa fursad ah inaad ka qeyb qaadatid isla markaana go'aamisid nooca mucaawinada aad u baahantahay. Waxaana kuu diyaara labada hayadood oo kala ah cayrta iyo daryeelka caafimaadka. Taasna waa waajibka mushtamaca iyo xaquuqda aad leedahayi.

Qoraalkaan waxaa ku jira xitaa wargelinta ku saabsan fursadaha kale sida kaalmaynta aan ahayn maalgelinta dowladeed ee caafimaadka. Hey'adaha mutadawaca, ururada saaxiibada(kamratföreningar) iyo kooxaha iskood wax u qabsada(självhjälpsgruppen) ayaa waxeey ku caawiyeen dad badan nolol nacas(droger) la'aan ah. Waxaan xitaa dooneynaa inaan ku siino fikrado iyo talooyin sidii aad ugu jid mari laheyd, hadii afka iswiidishku uusan ahayn luuqadaada hooyo. Qoraalkaan waxaa lagu sii turjumayaa, Af soomaaliga,af carabiga ,ingiriiska iyo ruushka. Hadii marka lasoo koobo wuxuu qoraalkaani kusaabsan yahay xaquuqda iyo fursadaha aad ku leedahay caafimaadka qabatimada(beroende) ee iswiidan. Adiga oo ka shaqeeya daaaweynta dadka balwada leh ama kuwa raadinaya dadka gargaarka u baahan, waxaay ka faaíidaysan karaan qoraalkaan. Qoraalkan looguma talagelin qof ka yar labaatan jir. Inkastoo aay jiraan sharciyo kale iyo xeer kale oo loogu talagalay dhalinyarada dhibaatada qabatimadu heysato ama balwadda leh.

TUSMO

Hordhac:..... 5
MAXAAY TAHAYQABATIIMADU ”beroende”..... 7
Muxuu yahay daryeelka caafimmaadka wanaagsan? .. 13
In daryeel caafimaad laga raadsado waaxda
daryeelka Bulshada ”cayrta” 20
Xagge kaalmo caafimaad ka heli karaa. 39
Xaqqa aad leedahay marka aad jiran tahay 47
Dadka Caadaystay Qaadashada Daawooyinka 52
Mararka qaarkood waxaa isku mar kaalmo
looga baahnaan karaa meelo badan(Samsjuklighet)... 61
Ballanqaad Caafimaad 63
Kaalinta Ururada Iskaa ah (Mutadawaciinta ah)..... 65
Shaqada Xilka Shaqobixiyaha 67
Waxaa fiican in aad wax ka ogaato Hoyga 70
Dhaqaalaha -Halka waxaad xaq u leedahay 72
Sirxafididda iyo khatarta Ilmuhu ku jiraan. 74
Sookoobid ku saabsan Sharciga sirxafididda 78
Bartilmaameedka Daryeelka Caafimaadka 79

Hordhac:

Adigu kaligaa Maahid!

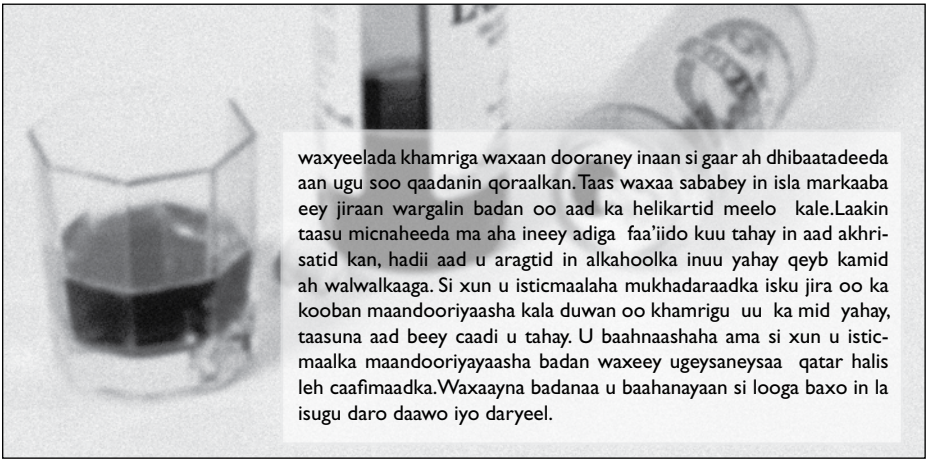
Si xun u isticmaalaha maandooriyaha iyo qabatiimada dhibaatadeeda waa dhibaato caafimaad bulsho oo soo fufaya. Waana dhibaato wajiyo badan leh.

qiyaasti nus milyan iswiidish ah ayaa si joogta ah loo siiyaa daawada dajiyaha, kaar jabiyaha ama daawaada hurdada keenta waxaayna ka helaan dhakhtarkooda. Qaar iyaga kamid ah oo ugu yaraan ah 250.000 qof ayaa waxeey ku noqotay qabatiin (wax aaynan iska dayn karin) markaa waxeey u baahan yihiin kaalmo si aay u joojiyaan.(iskaga daayaan).

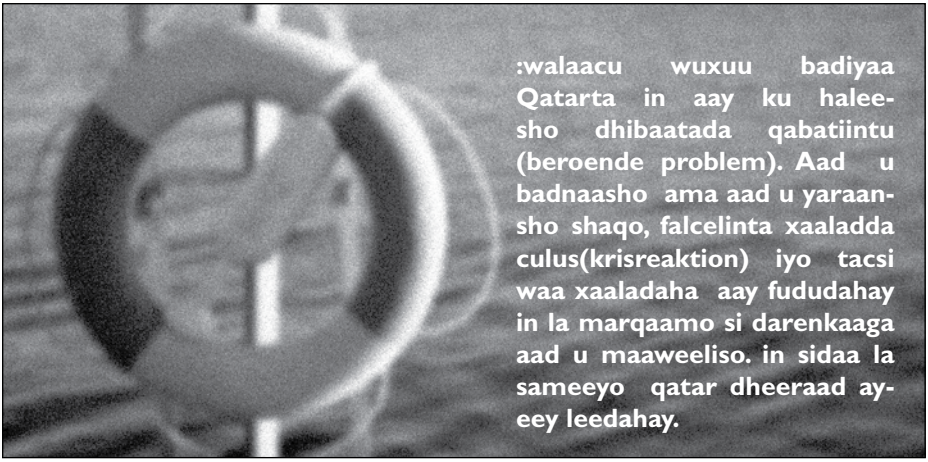
Badanaa dhibaato ayaa lala kulmaa kaddib markii aad daawada heshid oo aad ka heshid dhaqtaarkaaga kuwa loogu talagalay walwalka, dhibaatada hurdada ama xanuunka.

30.000 oo qof waxeey qabaan mid "culus" oo qalad u isticmaalidda nacasta ah, taas oo ah isdurid ama isticmaalaya maandooriyaha maalin walba. Jiritaanka maandooriyaasha cusubna weey sii badanayaan. Iyadoo qiimo lagu heli karo uu aad u hooseeya taasna waxeey keeneysaa in isticmaalka maandooriyuhu ama nacasta uu ku fido xitaa kooxo cusub oo ka tirsan dabaqad kasata oo mushtamaca ah.

Qofka qabatimey mukhaadaraadka waxaa ku dhacaysa dhibaato labajibaar ah. Adigu matihid oo kaliya "si xun u isticmaalaha balwadda leh ". (missbrukare) ama kan qabatiimay isticmaalka (beroende)Sharciyan waxaa laguu arkaa inaad adiguba



waxyeelada khamriga waxaan dooraney inaan si gaar ah dhibaatadeeda aan ugu soo qaadanin qoraalkan. Taas waxaa sababey in isla markaaba eey jiraan wargalin badan oo aad ka helikartid meelo kale.Laakin taasu micnaheeda ma aha ineey adiga faa'iido kuu tahay in aad akhrisatid kan, hadii aad u aragtid in alkahoolka inuu yahay qeyb kamid ah walwalkaaga. Si xun u isticmaalaha mukhadaraadka isku jira oo ka kooban maandooriyaasha kala duwan oo khamrigu uu ka mid yahay, taasuna aad beey caadi u tahay. U baahnaashaha ama si xun u isticmaalka maandooriyayaasha badan waxeey ugeysaneysaa qatar halis leh caafimaadka.Waxaayna badanaa u baahanayaan si looga baxo in la isugu daro daawo iyo daryeel.



dambiile tahay. qalad u isticmaalidda qarsoodiga ah waxaa loo qaadanayaa in aay tahay mid weyn.

Laakin waxaa jira macaawinaad aad heli kartid. Marka aad Waqtiba waqtiga kasii horreeya aad go'aansatid inaad wax ka beddeshid hab dhaqankaaga, markaa khatarta ah in aad gashid qabatiin waa aay sii yaraaneysaa

Laakin xitaa dhibaatooyinka qabatinta ee adag waa suurtagal in la daaweeyo haddii lala tacaalo.

Markaad go'aansatid inaad wax ka qabatid xaaladdaada ayaa wax badan lagu guuleeysan karaa.

Goáan gaaridda ku saabsan in aad codsato taakulayn

Waxaa loo arkaa ceeb in aad noqoto mid qabatiin leh ama mid ku sugan xaalad balwad .

Go aamiskeeda raadsiga macaawinaada

waxaa ladareemi karaa ceeb badan. Waxaana laga baqanayaa dadka agagaarka ka gilgilashadooda. Arintaas waxaa kale oo ka imaanaya waxa loo shaqeeyaha iyo maamulku aay oran doonaan ama samayndoonaan

Wuxuu xitaa ka walwalayaa sida reerka iyo saaxiibada uu dareenkoodu noqon doono iyo ficilcelintooda (reagerar).sharciga ma kala saaro noocyada kala duwan ee dadka balwada leh (missbruk)iyo qabatiinta (beroende). Waa sharci darro in la istacmaalo mukhaadaraadka (narkotika).

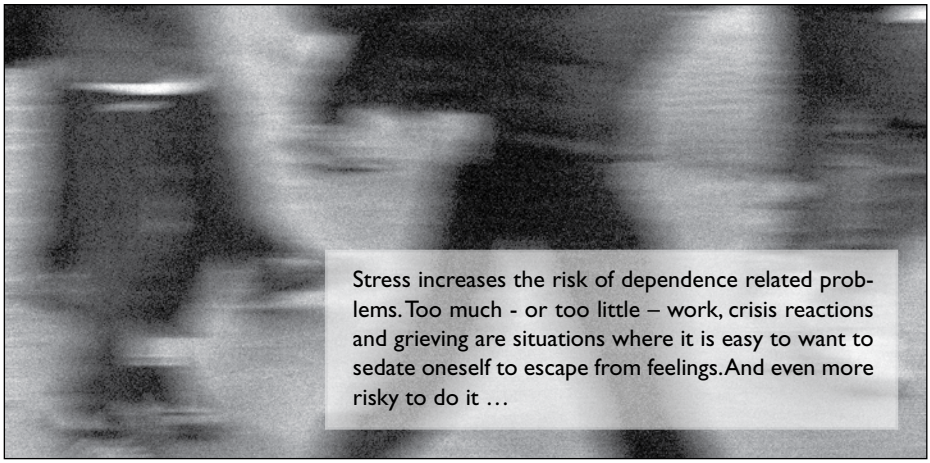
Waxaa jira noocyo naarkootikada kamid ah oo aan sharcigu diidayn haddii tikhtarku u qoro qofka.

MAXAAY TAHAY QABATIIMADU ”beroende”

Sababaha keena qabatiinta waa mid qof walba gaar u ah. Marxaladda nolosha jawiga lagu soo barbaarey waa sababo bey’adda saameynkara/qiimo u lahaankara. Ka dhaxlidda xitaa qiimo weyn ayeey lahaan kartaa. Maanta waxaa la ogyahay in hormoonaha walaaca ineey badinayaan u nugulka jaa’isadda ee jirka. Inaad heysatid marxaalad nolosha oo walaac ah waxeey keeni kartaa inaad ku sugnaatid qatar sida caadiga ah dhaafsiisan inaad ku dhacdid, kuxidh naashaha nacasta (drogberoende).

Qabatinta waqtiyo dheeraantooda kala duwan ayeey qaadankartaa ineey ku qabato/kugu dhacdo. weeyna kala duwanaan kartaa sidii looga bixi lahaa. Waxaaa la ogyahay yahay nacasta qaar ineey fududahay in lagu xidhnaado intaanan kuwa kale ka ahayn.

Arintaasna waxaay khuseysaa walaxyada sidii alkahoolka , tubaakada iyo qalabyadda mukhaadaraadka. Middani waxeey khuseysaa oo kale sida xaqiiqada ah ha noqoto hadeey doonto inaad soo iibsatid qamri ama nacasta sharci darrada ah, aad kasoo qaadatid hoyga khamriga(systembolaget) Laakin ayaga oo dhan waxeey kaashadaan oo keeni karaan qabatinta(beroende) , waxeey tahay in nidaamka jaa’isadda maskaxda uu isbadaley. Maskaxda waxeey noqoneysaa, mid silloon haddaan u dhigo si kale waxaay noqoneysaa mid la afduubtey.wuxuu noqdey mid u goáy mandooriye ” nacasta” wuxuuna isubeddelay oo maskaxdiisa hareeysay xusuus maandooriye.” Drogminne”



Dadbadan waxeey u noqoneysaa sidaa daraadeed halka waddo oo loogabixi karo qabatinta(beroende) in aay thay in gabigeedba aad iska deeysid kana fogaatid maandooriyaha ku hoggaansaday .

Maandooriyaha khatarta ah iyo kaan ahayn

Waa ra'i caadi ah ineey aad u qatar badantahay nacasta "culus" sidii herowiin(heroin) oo aanan aheyn nacasta "fudud" sidii cannabis.Hadii aad waayo aragnimo uleedahay nacasta kala duwan waxaad dareemikartaa soogalootinnimo(främmande) in looga hadlo mukhaadaraadka oo dhan in aay isku wada qatar yihiin. Laakin Waa sidatan : Macquul ma noqoneysa in lasii ogaado nooca nacasta ah oo qofku u nugul yahay.

Maandooriyaha kuugu khatarsan waa midka aad israacisay oo ku haysta.

..Iswiidan sidaa daraadeed lama kalasaaro mida fudud iyo mida culus nacasta. Marka waxaa larabaa in laga fogaado aragtida ah tusaal ahaan in cannabis ama Qaadka ineey yihiin maandooriye aan "qatar laheyn".

See ku ogaan Karaa in aan balwad Leeyahay

Saasoo eey tahay waa lakala saaraa sida xaqiiqda ah xagga daryeelka caafimaadka heerarka kala duwan oo uu gaarsiisan yahay isticmaalka maandooriyuhu.

Waxaa loo arki karaa jaranjaro oo talaabada ugu hooseysa eey fududahay in laga hortago. Talaabada ugu sareeysana -qabatimada-(beroende) . waxeey noqonkartaa mid adag in dib looga soo noqdo macaawinaad la'aan.



Isticmaalka qatarta ah (Riskbruk)

Midda muddo gaaban isticmaalkeedu aaysan waxyeello kaa soo gaarayn (konsekvenser). Midaasu caadiyan ma keento inaad u baahatid inaad raadsatid daryeelka caafimaadka, laakin waxa weeye inaad kujirtid meel halis ah oo kuu keeneeysa qabatiin.

Balwadda (Missbruk)

Ku Takrifalka Iyo waxyeelada aay leedahay

Wali Balwad ma aad yeelan . Ugu yaraan dhibcahaan soo socda mid ka mid ah ayaa kuu qeexaya sidii xaaladaadu aheyd sanadihii ugu dambeeyey:

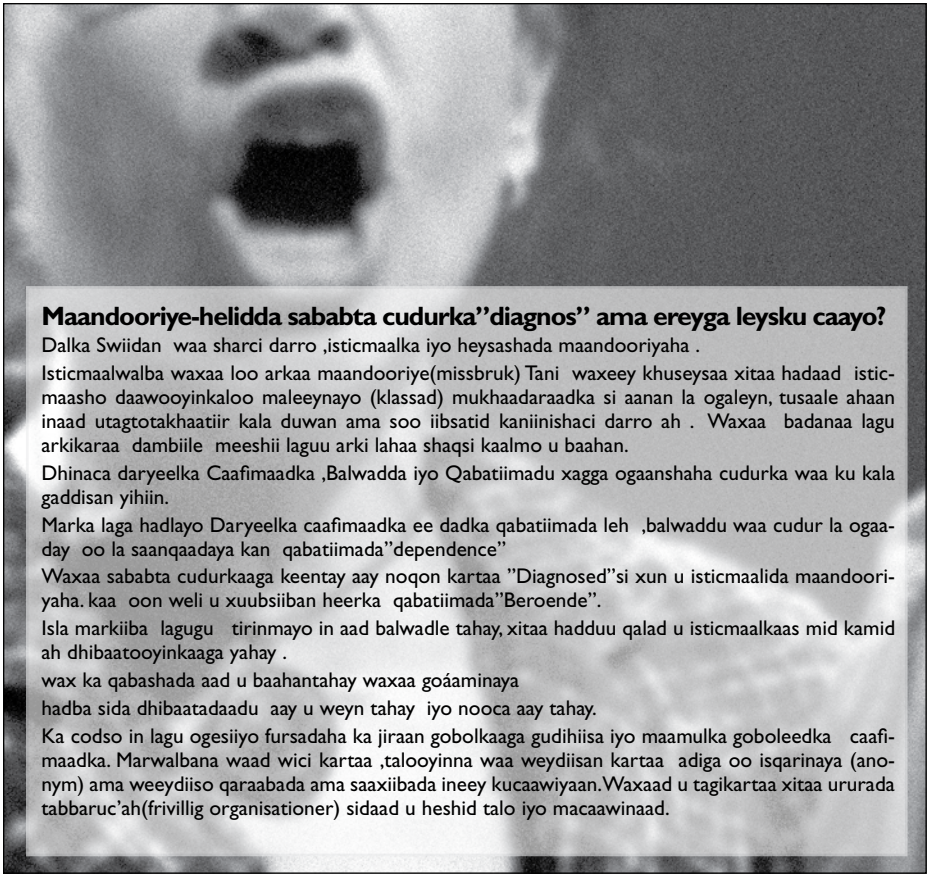
1. ku noqnoqoshada isticmaalka nacasta oo keenaya guuldarro inaad gudatid waajibkaaga shaqada, iskuulka ama guriga.
2. Ku noqnoqoshada isticmaalka nacasta ee marxaladaha khatarta leh , tusaale ahaan gaari wadista ama shaqada.
3. Kunoqnoqoshaha xiriirka ah waaxda caddaalada iyo qaanuunka/Maxkamadda oo aay sababtey balwadaadu.
4. sii wadis isticmaalka maandooriyaha inkastoo dhibaatadii kugu soo noqnoqoneyso.

Qabatiin (beroende)

Hadii aad kaga jawaabtid haah ugu yaraan saddex kamid ah toddobadaan suaalood,waxaad leedahay balwad.

1. U baahnaasho badsashada daawada sidii aad u noqon lahayd miyir laáan
2. Dhibaatada raadkureebka mukhaadaraadka(abstinens besvär) marka isticmaalkeeda la joojiyo.
3. Isticmaal farabadan ama qaadasho mudda dheer oo ka badan sidii loogu talagalay.
4. Jiritaan rabitaanka ama isku dayid yareeynta oo aan suurogalin
5. Qeybweeyn oo nolosha ayaad waxaad gelineysaa inaad qalqaalsatid, gadatid iyo inaad kasoo naaxdid(hämtar sig från drogen) isticmaalka nacasta.
6. Iyadoo la dayaco Arrimaha muhiimada leh ee bulshadeed, howlqabadka xirfadeed ama maaweelada xilliyada fasaxa.
7. Isticmaalidda oo lasiiwado iyadoo wali uu jiro dhawacii jirka iyo maskaxda

**) Inkastoo eey sharci darro tahay in la istacmaalo qalabka mukhaadaraadka(narkotika) oo aadan kahelin dhaqtarkaaga. Waxaa loo arkaa isticmaalwalba oo mukhaadaraadka ah inuu yahay si xun u isticmaalid(missbruk) (sii akhriso "maandooriyaha "(missbrukare) ma erey aflagaadaa mise cudurkii oo la ogaaday ""diagnos.*



Maandooriye-helidda sababta cudurka"diagnos" ama ereyga leysku caayo?

Dalka Swiidan waa sharci darro ,isticmaalka iyo heysashada maandooriyaha .

Isticmaalwalba waxaa loo arkaa maandooriye(missbruk) Tani waxeey khuseysaa xitaa hadaad isticmaasho daawooyinkaloo maleeynayo (klassad) mukhaadaraadka si aanan la ogaleyn, tusaale ahaan inaad utagtotakhaatiir kala duwan ama soo iibsatid kaniinishaci darro ah . Waxaa badanaa lagu arkikaraa dambiile meeshii laguu arki lahaa shaqsi kaalmo u baahan.

Dhinaca daryeelka Caafimaadka ,Balwadda iyo Qabatiimadu xagga ogaanshaha cudurka waa ku kala gaddisan yihiin.

Marka laga hadlayo Daryeelka caafimaadka ee dadka qabatiimada leh ,balwaddu waa cudur la ogaaday oo la saanqaadaya kan qabatiimada"dependence"

Waxaa sababta cudurkaaga keentay aay noqon kartaa "Diagnosed"si xun u isticmaalida maandooriyaha. kaa oon weli u xuubsiiban heerka qabatiimada"Beroende".

Isla markiiba lagugu tirinmayo in aad balwadle tahay, xitaa hadduu qalad u isticmaalkaas mid kamid ah dhibaatooyinkaaga yahay .

wax ka qabashada aad u baahantahay waxaa goáaminaya

hadba sida dhibaatadaadu aay u weyn tahay iyo nooca aay tahay.

Ka codso in lagu ogesiiyo fursadaha ka jiraan gobolkaaga gudihiisa iyo maamulka goboleedka caafimaadka. Marwalbana waad wici kartaa ,talooyinna waa weydiisan kartaa adiga oo isqarinaya (anonym) ama weeydiiso qaraabada ama saaxiibada ineey kucaawiyaan.Waxaad u tagikartaa xitaa ururada tabbaruc'ah(frivillig organisationer) sidaad u heshid talo iyo macaawinaad.

Midaan ayaa na khuseysa hadii laraaco systemka caalamiga ah ee DSM, IV, waa mid kamid ah labada jadwal oo loo isticmaalo daryeelka caafimaadka iyo mid kaloo oo xeeldheer ku ah daryeelka qabatiimada(beroende vården). Jadwalka kale waxaa loo y aqaqanaa ICD 10 aad buuna ugu egyahay

Dad badan sidaa oo aay tahay waxaay aaminsan yihiin in qabatiimadu aay tahay xaalad kasii khatar badan balwadda

Waxeey sii qaadatay waqti dheer qabatimada aan ladaaweyn waxeey keeni doontaa marwalba dhibaatooyin qofka u saameeya dhinac walba ee nolosha---jir ahaan, maanka iyo bulshada.Meel walba oo aad ka taagan tahay jaranjaradaan waa ineey kuu noqotaa hogaamiye, nooca daryeelka lagu soo jeedinayo labadaba xagga xarumaha qabatiimada(beroende klinik) ee isbitaalada iyo hadaad macaawinaad

ka raadsaneysid waaxda ceyrta. Si loo fududeeyo arintaas waxaan samayndoonaa soo saarka buugan badanaana waxaa suurogal ah in aan qorno isticmaalka nacasta ama daawada meeshii aan ka qori lahayn . balwadda"missbruk ama qabatiimada "beroende"

HELIDDA SAXDA AH

Siiba bilowga markii laga xoroobo nacasta(droger) waxaad u baahnaan kartaa inaad heshid kaalmo meelo badan kaaga imaanaysa. Waxeey noqon kartaa xiriir lala yeesho labada kala ah : daryeelka qabatiimada(beroendevården) iyo ururka iska wax u qabso i (självhjälpsgrupp)

ama Ururka macaamisha (klient rörelse).

adiga oo si taxadar leh uga takhalusaya maandooriyaha waxaay yaraaneysaa waxa aad uga baahantahay mushtamaca, Ugu dambaystii adaa isdabbiri kara sida aan rajeeynayo adiga oo dhammaantood ka maarmay.

markaana waxaa muhim ah in Ururka iska wax u qabso ama ururka macaamisha aay kuu helaan guri.

Kooxda aad baratay waxaay kaalin muhim ah ka ciyaari kartaa noloshaada bulsho iyo in aad noqoto mid ka xorooba qaadashada maandooriyaha .

Maxaay tahay Mas'uuliyadda saaran mushtamaca?

Gobolka mas'uuliyadiisa isagoo umaraya waaxda ceyrta ayaa waxeey tahay guud ahaan baxnaaninta waqtiga dheer. Midaasna waxeey kuxadeeysantahay sharciga waaxda ceyrta ee—SOL Sol waa qaanuun guud taana micnaheedu waa in uu yahay mid la fasiran karo iyo meelo ka banaan oo qiyaas shaqsiyeed ah lagu suubin karo. Marka ma aha marnaba sharciga xaquuqda oo kaamil ah. Laakiin go'aanka waaxda ceyrta waxaad kaga dacwoonkartaa maxkamadda.

Daryeelka caafimaadka mas'uuliyadda saaran. Waa daaweynta raadkureebka mukhaadaraadka(abstinent behandling) iyo daaweynta cudurada maskaxda(psykiatrin), waxaa xitaa lagaadayaa dammaanadda sii wadista daaweynta dayactirka sida metadon ama subatex. Daryeelka caafimaadka ayagoo marki loo eego shaqadooda raacaya sharciga daryeelka bukaanka(hälso och sjukvårdslag) HSL iyo Guddiga adegga bulshada"cayrta"xeerkooda". Kama dacwoonkartid Maxkamad haddii tusaale ahaan aad heli waydo daryeelka caafimaadka waqtigaad rabtey, Laakin saasoo aay tahay Qaybta daryeelka caafimaadka waxaa saaran waajib qotadheer oo ah iney ku qaabilaan siiba markaad noqotid bukaanjiif(patient),waxaa dhaqangelaya xuquuq badan haddii xaaladdu degdeg tahayna kuma diidikaraan waana in aay ku qaabilaan. labada sharci waxaa laxaqiijiyaa muhiimada aay leeyihiin waliba daryeelka tabbarruca ah (frivilligvård) ilaa inteey suurtagal tahay.

Daryeelka dambiilayaasha. Xitaa mas'uuliyad ayaa ka saaran waaxda daryeelka balwadlayaasha in aay daryeel u fidiyaan dambiilayaasha , tusaale ahaan qeybta loo yaqaan ,qaybta ka takhalusidda maandooriyha. Xitaa haddii aad kujirtid xabsiga waxaa ku khuseeya mabaa´diida iyo xaquuqda lagu sharaxay buugan.

(Sii akhriso ururada iskaa ah ((frivilligorganisationer på s.65).

Wax kaloo beddelikara taageridda kooxda

In koox ahaan loo wada hadlo kuma wada haboona dadka oo dhan. Dad badan waxeey dareensan yihiin ineey dhib tahay ama ineey suurtagal aheyn in si niyad furan aay uga hadlaan sixun u isticmaalkooda mukhaadaraadka ama qabatiimada iyo wixii kaloo raacsan. Fursad kale waxeey noqon kartaa inaad dooratid dhaqtarkaaga xaafadda(husläkare) oo aad ku kalsoon tahay ama shaqaale kale oo caafimaadka oo kuu haya waqti aay kugu dhageeystaan—tusaale ahaan lataliyaha caafimaadka(kurator) ama maanyaqaan(pskolog) ama tala bixiyaha nacasta (drogrådgivare) ee gobolka.

Xarunta caafimaadka xitaa waxaa lagaa caawini karaa baaris caafimaad, sida dhiig qaadis , haddii aad dareemeeysid in aay kuu fududeyneyso inaad kasii xorowdid nacasta.

waxaa kale oo jira Meelo badan oo caafimaad oo gaar loo leeyahay " privat"oo aad kala dooran kartid sida goobta daaweynta cudurada jidhka iyo maskaxda aad kala dooran kartid. Laakin waxaay taasi u baahan tahay kharajka oo gacansaar ah .

Tallaabada koowaad waa ka xoroobida nacasta(Maandooriyha)

Uma baahnid in aad mar qur ah goáan gaartid. Bilowga ka xoroobidda maandooriyaha badanaaba waa xilli uu qofku ku jiro tijaabinta ilaa qofku ka helo nooca kaalmada ugu habboon

Marka aad akhrisato Qoraalkaan "häftet"waxaad helaysaa muuqaal dhowr fursadood oo la kala dooranayo ,qaar qalloc ah iyo qaar toosanba ,waa jidka aad ku helaysid caafimaad fiican ,waa adiga oo ka xorooba maandooriyaha iyo qabatiimada daawooyinka ,waana dariiq wanaagsan!

Muxuu yahay daryeelka caafimmaadka wanaagsan?



Daryelka fiican wuxuu ku ambaqaadaa cilmi Daryeelka fiicaan. Ma u baahnid inaad Si xun u isticmaadaawada oo ku takrifasho (missbruk) iyadoo aan la garaneyn ineey waxt aridoonaan.

Saldhigyada daaweynta wanaagsan isku mid ayeey ka yihiin noocyada kala duwan ee qabaitiimada(beroende) markii aad kaalmada raadsaneysid. Waxaa wanaagsan inaad haysatid liis qoraal taxane ah oo aad ka fiirsatid waxa uu yahay daryeelka caafimaadka wanaagsani

Waxaan ka bilaabeynaa sharciga ka horeeya sharciyada kale. Adiguna waxaad ka qeyb qaadaneysaa qorshaha. Xaq baadna u leedahay midaas, labadaba markii aad laxariireyso daryeelka bukaanka (sjukvård) iyo waaxda ceyrta.

Qoraal Taxan :Checklista

1. **Waxaad xaq u leedahay in laguu qiimeeyo si gaar ahaaneed**— iyadoo la raacayo baahidaada iyo shardigaaga. Waxeey taasuna sharuud saareysaa in gobolku soo jeedinkaro fursado kala duwan sidaa darteed daryeelka bukaanka(sjukvården) iyo waaxda ceyrta waa ineey ku ogeeysiiyaan haddeey jiraan noocyo kala duwan oo daaweynta daryeelka ah adigana waa in laguu soo jeediyaa inaad kala dooran kartid.

**) Waxaa jira u jaheyn khaas ahaan loogu talagalay si xun u isticmaalaha mandooriyaha iyo daryeelka qabatiimada. Waxaa ku amba qaadaneey ayaga qeyb ahaan markii aan qoreeyney buugan. Waxaad sii akhrisankartaa mida kusaabsan ujaheynta iyo maamulka gobolka ee caafimaadka barnaamishkeeda daryeelka, dhamadka buugan.*

BRIEF FACTS

Daaweynta bulshadeed ee maanka(psyko social behandling)

Daaweynta fiican waa daaweeynta bulshadeed ee maanka (psykosocial behandling). Daaweynta bulshadeed oo maanka waxaa loola jeedaa in lagu siiyo taakulayn si aad usii wanaajisid doorashadaada nolosha, Xiriirka aad la leedahay maandooriyaha iyo sahayda kale oo aad ku badaleeysid xaaladda noloshaada. Daaweyntana waxeey lahaankartaa u jihayn kala duwan:

KBT(daaweynta habka dhaqanka qofka) "kognitiv beteendeterapi"

Tani waa fikrad sal ballaaran . Habkaana wuxuu kudhisan yahay inaad taakulayn heshid sidii aad wax uga beddesho dhaqankaaga. Halkaana sida joogtada ah ayaa loogu dadaalaa in labadalo fikradda iyo hanaanka dabeecadda oo la xariirta si xun u isticmaalidda maandooriyaha (missbruk).

Daaweynta tamarta iyo dhaqdhaqaaqa maanka (pykodynamisk terapi)

Darajadeeduna waxeey tahay sida KBT oo kale In laxaliyo dhibaatada uu kugu hayo maandooriyuhu. Laakin halkaan waxaa xooga lasaarayaa in lasoo ogaado cunsurka kuu geeyey ama ka dambeeyey balwadda aad yeelatay.

Daaweyntaa ujeedadeedu waxeeytahay inaad fahamtid sababta aad maandooriyaha ugu hoggansantay ---Si aad xal ugu hesho mushkiladda ku haysata waxaa shardiga koowaad uu yahay in aad fahamto mushkiladdas iyada ah.

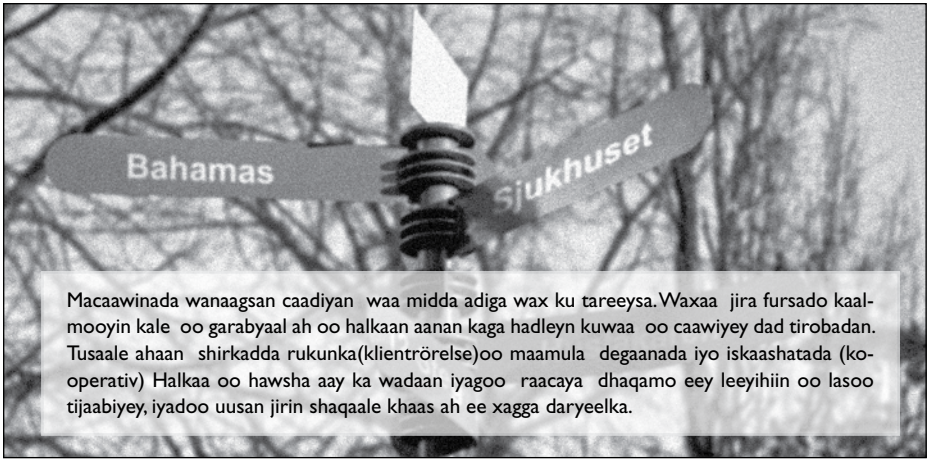
Daaweeyaha maanku wuxuu kaa caawinayaa Inaad aragto hanaankaaga hab dhaqankaaga aadan kawar qabin si aad u iskaga gooyso.

12-step treatment

Wuxuu ku qotomaa hawsha (verksamhet) sarkhaamiinta magacooda la qariyey(Anonyma Alkoholister) iyo dhaqdhaqaaqa ururkaas laba iyo tobonkiisa heer ama tallaabo . Kaddib Daaweynta laga ambaqaadayo laba iyo tobanka talaabo waxaa kujirta in latago NA(Maandoorie qaataha aan magaciisa la aqoon)ama kulanka AA:ga

U jeedaduna waa inaad sii waddo tagista shirarka xitaa markii lagu daaweyo kadib. Tani waxaay maanta kamid tahay qaabka loo adeegsado daryeelka caafimaad ee baahsan wuxuuna qaabkani taakuleeyey dad badan oo adduunka oo idil ku nool. AA iyo NA faa iidadoodu waxeey tahay in kooxo aay jiraan deegaan kasta oo dalkaan kamid ah . Daweeynteeduna waxeey ku dhisantahay inaadan adiga qalad ka dareemin hab walba oo fikrada guud ee rabbaaniga ah (guds begrepp).

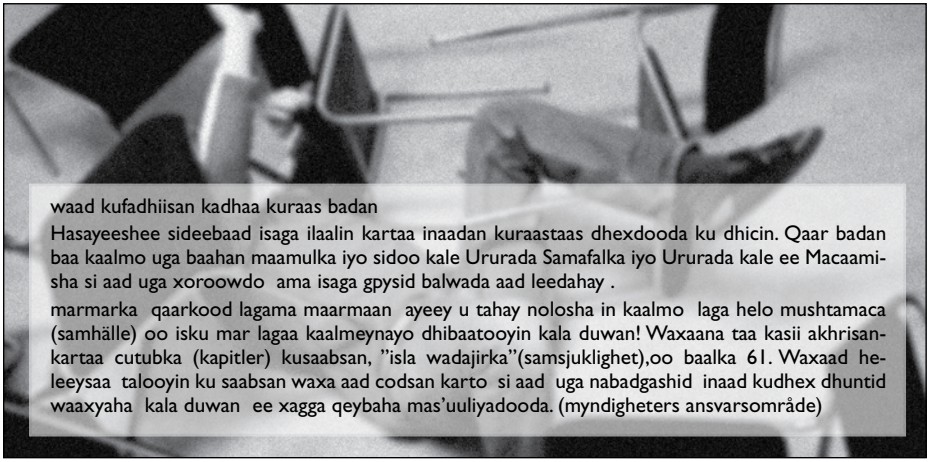




Macaawinada wanaagsan caadiyan waa midda adiga wax ku tareeysa. Waxaa jira fursado kaalmooyin kale oo garabyaal ah oo halkaan aanan kaga hadleyn kuwaa oo caawiyey dad tirobadan. Tusaale ahaan shirkadda rukunka(klientrörelse)oo maamula degaanada iyo iskaashatada (kooperativ) Halkaa oo hawsha aay ka wadaan iyagoo raacaya dhaqamo eey leeyihiin oo lasoo tijaabiyey, iyadoo uusan jirin shaqaale khaas ah ee xagga daryeelka.

2. **waxaad lasoconeysaa isla markaana aad qorsheeynaysaa daaweyntaada iyo dhaqan celintaada.** Furaha sidii aad faaiidada ugu badan kaga heli kartid macaawinada ka timid ceyrta ama baxnaanin dheer ee isbitaalka waa inaad ka qeybqaadatid qorshaha iyo doorashada daryeelka,hadeey jiraan fursado badan. Qofka wax daweeynaya oo fiicani wax buu dhageystaa wuxuuna isku dayaa inuu codsigaaga dhiirageliyo.
3. **Waxaa la isticmaala hab wareeysi ah oo cilmi kudhisan.**Waxaa lagaa wareysanaaya dhibaatooyink ku haysta.iyadoo la adeegsanayo qaab masawir fiican naga siinaya waxa baahidaadu tahay. Taas oo Caadiyan noqota fom aad la buuxineysid shaqaale si qaas ah loo tababaray, sida tusaale ahaa ASI iyo DOK (kasii akhriso baalka.s 24)). Daryeelka caafimaadka waxaa lagu isticmaala jadwalka caalamka oo idil isku raacsan yahay ee jirrooyinka lagu ogaado" diagnosscheman".
4. **Daaweynta fiican waa ineey qaab nidaamsan leedahay.** Taas micnaheedu wuxuu yahay in diiradda la saarayo Balwadlaha iyo si xun u isticmaalaha qabatiimada leh(beroendet). Waxtarkoodu waa yaryahay wadahadallada guud ahaan la qabto iyadoo diiradda aan la saarayn waxyaabaha aad u baahan tahay in lagaa caawiyo. Hooyga daryeelka(behandlingshem) oo ku socda qaabkii waagi hore—"oo qofku uusan ka heli karin waxaan ahayn in uu ku nasto waxna ka cuno taasina waxaay ka soo hor jeedaa habka daaweynta nidaamka leh. Hubi jihada ku khuseysa intaadan oggolaanin hooyga daryeelka!(behandlingshem) Dalka waxaa ka jira xarumo kala gaddisan oo isugu jira kuwo gaar ahaaneed iyo kuwa degmada oo aad kala dooran kartid iyagoo ku kala gaddisan qaabka wax loo xannaaneeyo.

5. **Daryeelka daaweynta waa ineey ku dhisantahay hab daaweyn oo horey loosoo tijaabiyey.** Waxeey noqonkartaana waxwalba laga bilaabo daaweynta qofeed ee maanka (psykoterapi) ilaa KBT iyo daaweynta 12ka talaabo ka kooban ama noocyo kala duwan ah ah oo la xiriira daaweynta bulshada ee maanka (psykosocial behandling)waxaayna tahay oo ku ku saabsantahay in lagu siiyo darbanaan sidii aad u baddeli laheyd mawqiifkaaga maandooriyaha iyo habka aad u nooshahay. Ka hortagidda dib ugu soo noqoshada balwaddu waa qeyb muhiim ah.**Shaqaalaha wax daaweeynaya.a waa ineey qibrad cilmi u leeyihiin** habka(metod) eey u adeegsanaayaan shaqadooda.
6. **Waxaa lagugu qiimaynayaa hawlgalka cidda kugu meegaarsan .** Kaalmo ma kaheysataa reerkaaga ama saaxiibadaada kuu dhow? Ma ku caawini karaan ama marabtaa ineey ayagu ka qeybqataan baxnaanintaada ,haddii aadan ka sugankarin taageero dadka kuugu sokeeya markaa badanaa waxaa fiican inaad aadid meeshii aad ka tagi laheyd rugta caafimaadka furan ee gobolkaaga.
7. **Dadaalgalinta daaweynta marka la go'aaminayo waa in laga ambaqaadaa marxaladaada nolosha oo dhan.** waxeey xitaa khuseeysaa caafimaadkaaga maanka iyo jidhka. Markaad kaalmo ka codsaneysid waaxda adeegga bulshada "ceyrta ayaa waxaa adigoo ogol lala xiriiri karaa waaxda daryeelka bukaanka. Haddii loo arko in aad ku sugantahay xaalad aad u liidata oo aad u baahantahy daryeel caafimaad oo khasab waxaa lala xiriiri karaa isbitaalka). Xarunta daryeelka Caafimaadku waxaay kale oo la xiriiri karaan xaafiiska adegga bulshada"cayrta (fiiri qeybta kusaabsan sirta, baalka___ iyo ka reebitaan hadii cunug halis (Qatar) loogeysanayo. Waxeey khuseynkarta hadaad u baahantahay in lagaac aawino guri, biil, ama daaweyn
8. **Qabatiintu waxaay u baahantahay baxnaanin ka dheer midda balwadda.**



waad kufadhiisan kadhaa kuraas badan

Hasayeeshee sideebaad isaga ilaalin kartaa inaadan kuraastaas dhexdooda ku dhicin. Qaar badan baa kaalmo uga baahan maamulka iyo sidoo kale Ururada Samafalka iyo Ururada kale ee Macaamisha si aad uga xoroowdo ama isaga gpysid balwada aad leedahay .

marmarka qaarkood lagama maarmaan ayeey u tahay nolosha in kaalmo laga helo mushtamaca (samhälle) oo isku mar lagaa kaalmeynayo dhibaatooyin kala duwan! Waxaana taa kasii akhrisankartaa cutubka (kapitler) kusaabsan, "isla wadajirka"(samsjuklighet),oo baalka 61. Waxaad heleeysaa talooyin ku saabsan waxa aad codsan karto si aad uga nabadgashid inaad kudhex dhuntid waaxyaha kala duwan ee xagga qeybaha mas'uuliyadooda. (myndigheters ansvarsområde)

Waxaad u baahantahay baanasho (eftervård) foojigan ilaa ugu yaraan hal sano kaddib markii aad dhammaysato daaweeynta koowaad – ---------daaweeynta asaasiga ah - "(primärbehandling). Baanashadu (eftervård) waa in aay waafaqsanaataa nooca daaweynta aad heshay xiligii asaasiga ahaa d (primärbehandling). Baanashadu (eftervård) waa in aay ahataa mid bartilmaameed la hiigsado leh kaa oo ah in laga xoroobo qaadashada maandooriyaha(drogfrihet). Baanashada wanaagsan xitaa waxaa ku jira kaalmo haddii qofku dib ugu soo noqdo maandooriyihii.

9. **Dadka mas'uuliyaddu eey ka saarantahay daaweyntaada waa ineey isla shaqeeyaan.** Waaxda Daryeelka bukaanka,waaxda ceyrta,Tikhtarka maanka(psykiatri), xafiiska xidhiidhinta shaqada iyo guryaha(arbets och bostadsförmedling), xafiiska ceymiska ama daryeelka dambiilayaasha?waa in aay wada shaqeeyaan .si hawlgalintu noogu noqoto mid wax ku ool ah oo surtagal ah, waxaay ku qasbanyihiin dadka ku lugta leh oo dhan ineey isku meel kasoo wada jeestaan. Codso in aad ka qaybgasho kulanka isku xira dadka isku danta ah nätverksmöte). Midaasna aad baa looga yaqaanaa labadaba xagga waaxda Daryeelka bukaanka iyo waaxda ceyrta .Wadashaqayntaas iyo isku duubnaanshahaas khubarada ama xeeldheerayaashu waxeeyba u yaqaaniin rukun asaasi ah oo lagu gaarayo horumar wayn. Inta u dhexaysa kulamada waxaa habboon in aad leedahay qof xiriiriye ah (kontakt person) si uu xiriir ula yeesho dhinacyada kale oo ku hawlan wax ka qabadka arintaada.

10. **Hadaad ubaahantahay turjubaan markaad la xiriireyso waaxda daryeelka caafimaadka.** Waxaa muhiim ah inaad heshid turjubaan aad dareensan tahay inaad ku kalsoontahay. Sharciga wuxuu xaq kuu siinaayaa turjubaan.

Waad fahmi kartaa inaadan ku tashankarin in dhibcahaan oo dhan lawada buuxiyo. Laakin waxeey ku siinayaan saldhig wanaagsan oo ah waxaad adigu weydiisankartid markii aad daryeelkaaga caafimaadka aad isla qorsheyneysiin qofka ku daweeynaya

Adiga oo aan ka walwaleeyn si walbaba haddii aay kadhacdo daryeelka bukaanka , daryeelka qabatiinta ama mida ceyrta.

Isla kaalmadii kama heli kartid Meel walba...

In la heysto fursadaha lagaga faa ideysan karo daryeelka caafimaadka iyo kaalmooyinka kale ee guud, si kala duwan ayeey u muuqankartaa ayadoo ku xidhan meeshaad ka degantahay iswiidan. Meelaha qaar daryeelka bukaanka(sjukvård) aad buu u dhisanyahay(hormarsanyahay), Meelaha kalena

degmooyinka qaarkood waxaa ka jira dad takhasus ku leh daryeelka caafimaad

iyadoo isl mar ahaantaas si fudud loo helayo daryeelka . Xagga maamulka Gobolka Taas micnaheedu wuxuu yahay in daryeelkaasi uu yahay mid nidaamsan marka

dhinac laga eego hal Gobol dhinac kalana Gobollada dariska la ah. Aagagga dadku degaan ahaan ku firirsan yahay waxaa meel dheer noqonkarta meelaha sunta la isaga saaro " (avgiftningsplatser)

si aan caqli gal aheyn ayeey u kala firidhsan yihiin inteey isku jiraan xarumaha qeybiya metadon ama subatex. Laakin saldhiggu waa inuu maamulka gobolka ee caafimaadka soo bandhigaa(erbjuda)daryeelka looga baahanyahay Gobolka----- xataa daryeelka qabatiinta(beroende vården). Haddii loo baahdo xitaa waxaa lagaa caawini karaa sidaad uga heli lahayd daryeel Gobol kale. Waxeeyna quseeysaa qorsha walba oo daryeelka caafimaadka ah, waxeeyna ku jirtaa dammanadda caafimaadka ee iswiidan.kani sharci ma aha laakin waad tix raaci kartaa saasoo eey tahay. (Waxaana aad kasii akhrisankartaa baalka)

Gobollada dhexdooda taasi waxaay noqon kartaa mid wali aad usii ballaaran

Gobollada oo dhan waa ineey raacaan sharciga ceyrta(socialtjänstlagen) iyagoo ku siinaya baxnaanin ilaa inta aad ku guuleeysanaysid inaad kasoo baxdo ,si xun u isticmaalka mukhaadaraadka(missbruk) iyo qabatinta(beroende).(qaanuunka saldhiga u ah qabatiimada daawada(läkemedelsberoende) waxeey tahay mas'uuliyadda daryeelka caafimaadka ineey kacaawinaan) . laakin gobollada yaryarka ayaa sabab dabiica ah awgeed ayaa kheyraadkeedu u xaddidan yahay (resurser) uu yaryahay . Gobolo badan waxaa weli heysata gabaabsi(brist) ah daryeelka daaweynta ee hooyga/ deegaanka.Gobollada iswiidan waxeey xitaa xaq u leeyihiin ineey kaligood go'aamiyaan sideey rabaan ineey u isticmaalaan kheyraadkooda(resurser). Taasuna waxeey sida xaqiiqda ah keeneysaa in aay suurtagal tahay in la balanqaado in dadka oo dhan aay helaan kaalmo iskumid ah ama macaawinaad isku dhigma meel walda oo aad degan tahay. Taasuna ugu yaraan waxeey khuseeysaa taageeridda degganaanshaha(boendestöd) iyo guryaha tijaabada ah(försökslägenheter) kuwaa oo ku yar meelaha qaarkood.

…Laakin marwalba weey jirtaa wax beddeli kara!!

Haddii gobolkaad degan tahay uusan haysan dad ku xeel dheer (specialliserade) daryeelidda dadka balwada leh (missbruk)ama daryeelka qabatinta(beroendevård) waxaad ka heli kartaa badanaa gobollada ,iyadoo la adeegsanayo dammaanadda Caafimaadka " vårdgaranti"

Marka aad u baahan tahay daaweeynta maanka ama aay kula soo daristo xaalad caafimaad oo degdeg ah waxaa ku qaabili kara Gobolkaaga , mark aad ubaahantahay in lagaa daaweeyo raad kureebka mukhaadaraadka(Abstinent). Waxaa jira xitaa ururin balladhan oo ah hooyga daaweynta(behandlingshem)ee dalka oo dhan ku baahsan , hoygaan daryeelka waxaa kharajkiisa kaa bixinaya Gobolka aad ku nooshhay, Iyo ururada tabarruca ah iyo shirkadaha rukunka(klientrörelse) waxeey labadaan urur ka jiraan degmooyinka yaryar iyo kuwa waaweyn magaalooyinka, laga bilaabo koonfur ilaa wuqooyi.Ayagana waxaad kasii aqrisankartaa cutubka

kusaabsan ”Kuwa kala duwan ee dhaqdhaqaaqa tabarruca ah” Degmooyinka ,Magaalooyinka waaweyn waxaa ka jira macaawino badan oo ku saabsan daryeelka cafimaadka ee gobolka iyo maamulka gobolka ee caafimaadka. Midaasna waxeey keentay in dad badan aay haysato dhibaatooyin si xun u isticmaalka mukhaadaraadka(missbruk) taas oo keentay in aay ku sugnaadaan magaalo weyn.Ineey dhacdey ayaa laga yaabaa xilligii si xun u isticmaalka mukhaadaraadka (missbruket)ama waxaa muuqatey ineey adagtahay in laga helo macaawinaad gobolkii aad ka imaatey.

Waaxda ceyrta ee magaalooyinka waaweyn waxeey badanaa rabaan in gobolkaad ka itimid uu qaado mas'uuliyadda baxnaanintaada iin aay kuri kaa siiyaan meeshii aad adigu ku khasbanaan lahayd inaad guurtid. Iyo hadii uu gobolkaad ka timid kula suubiyey qorshe daryeel caafimaad ,lama oggola in aay sii daayaan siidaayaan mas'uuliyadaada!(§) saasoo eey tahay waxaad xaq u leedahay inaad guurtid(se fakta ruta på sid.31)

In daryeel caafimaad laga raadsado waaxda daryeelka Bulshada ”cayrta”

Qabatinta narkootikada(narkotika beroende),markeey meel aad u dheer kula gaarto waxeey tahay xaalad halis u eh noloshaada.Laakin waxaa jira daryeel dawo oo shaqeynaya xitaa haddii aad qabtid balwad culus (tungtmissbruk)ama qabatinta(beroende).

go’aanka in la iska joojiyo maandooriyaha badanaa waa isbeddel aad u dheer. Inaad la noolaatid nacasta waxeey noqotey marxalad caadi ah iyo buundooyin badanaa lasoo gudbay si aan dib dambe loogu noqon..(fursado badan baa iska lumisay l). Waxa ugu dambeysntii kugu riixaya inaad kaalmo codsato waxeey noqon kartaa waxwalba laga bilaabo go’aan aad ku gaartay in aad tartiib tartiib u joojiso nacasta ilaa xaalad qallafsan.

Markaad xamili weeyday culeyska ah in marwalba wax badan aad usii baahantahay ama Jirkaagii oo xammili waayey.Waxa keenay inaad macaawinaad codsatid keligaa baa og. Iskuday in go’aankaagu uu marwalba noqdo mid firfircoon .Sababtoo ah waxaad la kulmikartaa jillaafooyin badan.

Markaad heleeysid daryeelka caafimaad iyado la adeegsanayo waaxda ceyrta waxaa laga bilaabi karaa in la hirgaliyo inaad heshid daaweynta raadka ka dhashay ka caaganaanta maandooriyaha ” abstinensbehandling” in lagaa sifeeyo sunta”. Ma aha raad kureebyada oo dhan ineey khatar yihiin oo aay kugu khasbi karaan in qeybta isbitaalka lagu seexiyo. Nacasta qaarkeed, sida emfateminka iyo xashiishka caadiyan qofka lagama saaro sunta(avgiftning). Laakiin hadii aad qaadatid wax badan (hög dos) ama aay jiraan sababo kale oo keenaya Qatar caafimaad waxaad u baahantay daryeelka isbitaalka.(Waxaad kasii akhrisankartaa daaweynta raadkure ebka(abstinentbehandling) safxadda soo socota.

Isbitaalo badan oo ka shaqeeya daryeelka qofka qabatiimay mukhaadaraadka waxeey kaa codsanayaan inaad qorshe la lsamaysid waaxda daryeelka bulshaad” ceyrta si aay kuu qaabilaan kaagana daaweeyaan raadkureebka am alahanka ka dhashay joojinta (abstinent). Waxaana la door biday in sun safeyntu(avgiftning) aay noqoto mid qorsheysan iyo inaad la timaaddo qorshaha daryeelka(vårdplan)oo kasocda waaxda ceyrta.Waxaa sababtey taasna in la aaminsanyahay natiijadu ineey sii fiicnaaneyso haddii uu kuu degsanyahay qorsho ah waxa dhicidoona safeynta suntan(avgiftning) kaddib. Midaasna waxeey ku dareen siinkartaa sidii inaad noqotid wax leyska xannibayo iyo in lagaa shakinayo, markii ugu dambeyntii aad qaaday tallaabadii dalbashada macaawinada.

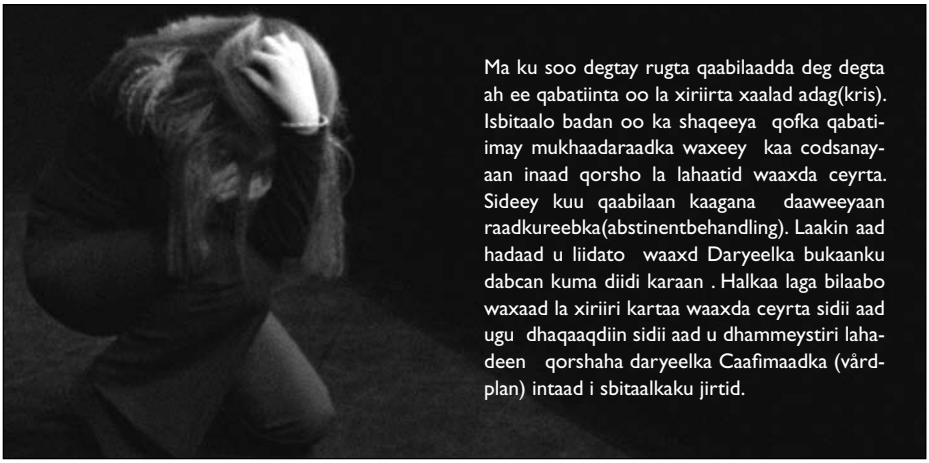
Laakin markeey ilaa meeldheer gaartey oo aad dareemeysid inaad u baahantahay in Cisbitalka lagugu daryeelo sidii aad " ugadegto" waaxaad qabtaa badanaa waxyaabooyin kale oo aad u baahantahay xitaa in lagaa caawiyo. Haddii aad markaa heysatid guri iyo msruuf , waxaa ururka iscaawiniddu (självhjälpsgrupper) iyo shirkadaha macaamishu soo geli karaan halkaan.Qaar dadkaas kamid ah nasiib beey u leeyihiin iney heystaan shaqo bixiye(arbetsgivare) aay ku tashan karaan. "Mas'uuliyadda saran shaqa bixiyaha waxaad kasii akhrisankartaa dhanka dambe ee qoraalka" .Fursadaha noocaas ah haddaadan haysanin waxaa masuuliyaddu saaran tahay waaxda daryeelka bulshada "Cayrta", xitaa dhaqaale ahaan. Marka xaqiiqada imaato, ayaga waxeey yihiin kuwa keliya oo waajib ka saaran yahay in aay ku caawiyaan, sidii aad ugu soo noqon lahayd nolol maandooriye laáan ah.(drogfri) .

Si kasta oo qoyska aay dacad uga tahay in aay arintaa gacan kaa siiyaan ,waxaa dhib ku noqonaya in aay aay sameeyaan in kugu filan sidii aad dib ugu soo noqon lahayd kuna sugnaan lahayd nolol ka hufan maandooriyaha.

Waa tuma waaxda Cayrta oo aan la Xiriiri Karo ?

Degmada aad deggan tahay " ayeey saarantahay mas'uuliyada baxnaanintaada(Din hemkommun.)

Degmada hoygu waa degmada aad ku heysatid waxa ugu muhiimsan oo loo yaqaan nasashada habeenka.Waxaana loola jeedaa degmada uu ku yaal gurigaagu .Waa halkaa meesha la doonayo in aad iska diiwaangalisid haddii aadan hore ugu jirin (folkbokföring) Waa waajib iyo xuquuq inaad ka diiwaan gashan tahay meesha aad imminka ku nooshahay oo deggan tahay.



Ma ku soo degtay rugta qaabilaadda deg degta ah ee qabatiinta oo la xiriirta xaalad adag(kris). Isbitaalo badan oo ka shaqeeya qofka qabatiimay mukhaadaraadka waxeey kaa codsanayaan inaad qorsho la lahaatid waaxda ceyrta. Sideey kuu qaabilaan kaagana daaweeyaan raadkureebka(abstinentbehandling). Laakin aad hadaad u liidato waaxd Daryeelka bukaanku dabcan kuma diidi karaan . Halkaa laga bilaabo waxaad la xiriiri kartaa waaxda ceyrta sidii aad ugu dhaqaaqdiin sidii aad u dhammeystiri lahadeen qorshaha daryeelka Caafimaadka (vårdplan) intaad i sbitaalkaku jirtid.

Waxa aad Codsan karto

Kaalmada ka timaadda waaxda adegga bulshada ”Cayrta” waxaa loo yaqaanaa ”kaalmo dhaqaaleed”(bistånd) xitaa markeey ku saabsantahay daryeelka caafimaadka iyo daaweynta. Kaalmadaa(bistånd) ”waa ineey baahidaada haqabtirtaa ” adigoo si kale aan kaalmo kale ku heli karin .waxeeyna arintaani ku qorantahay sharciga SOL,4kap,1§. labadaba waxaa jira rug caafimaad oo furan iyo daryeel habeen iyo maalin ah(hel dygnsvård). Waaxda cayrtu waa ineey kuu sheegtaa kaalmada laga heli karo ama ka jirta Degmadaada. Degmadu waa ineey kaalmo adeeg kasoo iibsataa(köpa tjänster) Qolooyinka kale oo laga heli karo daryeelka Caafimaadka.

Tusaale ahaan Daryeelka caafimaadka gaar ahaanta loo leeyahay guryaha lagu sameeyo (behandlingshem), hadaadan heysanin wax beddeli kara oo adigu aad leedahay oo aad fulin karto (verksamhet). Ka codso degmadaada inaad heshid sharaxaad ku saabsan heshiisyada degmadaada ka jira iyo fursadaha kale oo isla degmadaas ka jira

- **Rug caafimaad oo furan** (öppenvård) waxay tahay inaad gurigaaga sii degnaan kartid. Waxeey noqonkartaa wadahadal daryeelid ah (behandlingssamtal) mid qofeed ama daryeelka kooxda(gruppbehandling) inta maalinnimada lagu jiro . Daryeelka kooxda waxaa kujiri kara waxbarasho, shaqo iyo daaweynta maskaxda
- **Daryeelka habeen iyo maalinba ah** iyo degganaansho meesheey meesha laga heli karo shaqaalahe wax daryeela ama kaalmo kale (behandlingspersonal) tusaale ahaan:
  - **Daryeelka habeeyn iyo maalinba ah oo xerada daryeelidda** (behandlingshem). Tusaale ahaan: Daaweynta 12ka talaabood(12 stegsbehandling), badanaa shan iusbuuc ,iyadoo aay jiri karto fursad lugu sii dheereeynayo.
  - **Degganaansho waqti gaaban.** Degganaasho kumeelgaar ah oo aad kusii sugeeysid degganaansho waqti dheer ah
  - **degganaansho khaas ah.** Haddii aad u baahantahay guri aad ka heleeysid

Sharcigga wuxuu kuusiinayaa xaq aad ku saameyso

Sharcigga cayrta oo ku qoran(kap5§9):

”Guddiga ceyrtu waa ineey si joogta ah isu xilqaamaan si markaa shaqsiga balwadda leh (missbrukare) uu u helo macaawinaad iyo daryeelka uu isaga ama iyadu eey ubaahan yihiin si aay uga baxaan balwada aay ku jiraan (missbruket). Iyagoo qofka la tashanaya waa in guddigu qorsheeyaan

macaawinaada iyo daryeelka caafimaad iyo si taxadir ah in loo ilaaliyo qorshihiina la sii wado.

(Guddigga cayrtu waa guddiga gobolka oo go’aamiya arrimaha waaxda ceyra dhexdeeda ah . Marmarka qaarna ayeey guddi kale mas’uuliyada saarantahay,Laakin saasoo eey tahay sharciga isku si ayuu u quseynayaa.))

shaqaale kuu fidiya taageero iyo kaalmo. Qaabkaan waxaa soo dalbankara adiga oo markaa cafimaadkaaga jirka iyo maankuba aay aad u liitaan.

- **Ku meelaynta Hoyga Qoyska** (familjehem.). taas waxaay tahay in qofku qoys la noolaanayo inta la baxnaaninayo ,badanaana waqti dheer bay.

Sidee qorshaha loo dajiyaa ??

Adiga iyo gacanyarahaaga cayrta waxaad isla soo saareeysiin qorshe guud ahaaneed: (övergripande plan):

Qorshaha daryeelka waa mid waqti dheer ah wuxuuna saldhig u noqdaa waxa Maamulka adeegga bulshadu "cayrtu kuu qaban lahayd. Qorshahaana qiimo ayuu leeyahay dhaqaale iyo sharci ahaanba. Halkaa waa ineey kuqornataa daryeelka aad heli doontid iyo ilaa inta waqti eey qaadan doonto—ama sida loogu jid marilahaa in go'aan la gaaro mida kusaabsan arintaa.

Qorshaha daryeelka badaana wuxuu ka koobanyahay warbixin khuseeysa daaweyntii hore iyo xaaladaadu sideey tahay hadda. Waa ineey ku cadahay waxa aay tahay baahida aad qabtid iyo sidii loo haqabtiri lahaa. Tusaale ahaan adigoo lagugu meeleeyey xanaaneyn daryeel caafimaadeed ah.

Haddii loo baahanyahay daryeel taxan oo halka maalgalinbadan eey kulugleeyihiin, waa ineey kuqornaata sida la damacsan yahay ineey u shaqeyn doonta.

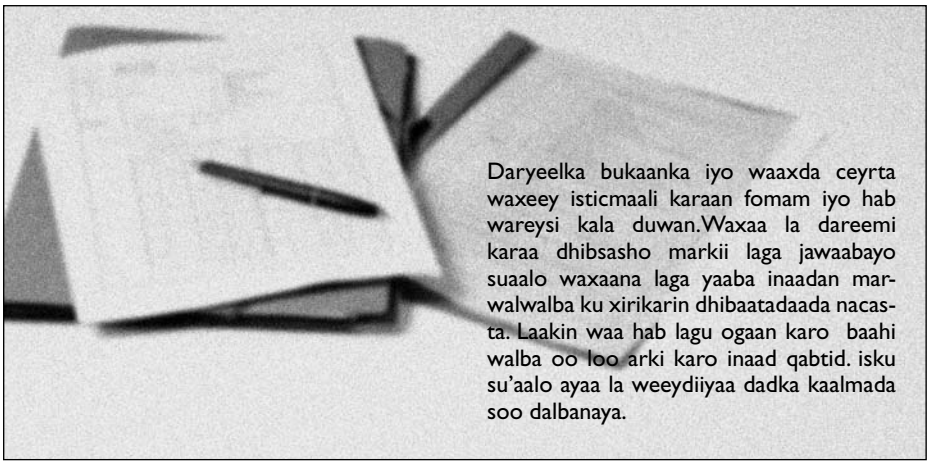
wada shaqeynta daryeel siiya'yaasha kale, sidii tusaale ahaan taageeridda daawo qaadashada, waa in lagu sharxaa xitaa halkan.

...iyo qorshe aad u faahfaahsan oo u udhow darajooyinka nololmaalmeedka

Qorshaha daryeelka wuxuu ka ambaqaadayaa sideey tahay nolol maalmeedkaaga. Waa in la badelikarayaa waqtiga daaweynta aaysocoto iyo waa iney ahmiyad siiyaan baahidaada gaar ahaaneed ee shaqsiyeed haddii aay wax isbeddelaan.Adiga oo la jira daaweeyahaaga dib ayaad ugu noqoneysiin midkaan sida aad u aragtiin hadduu u baahanyahay in heshiiskiisa lagu noqonaaya. Hubinta noocaa ah waa in la sameeyaa , hal mar isbuuci ama isbuuc dhaaf. Halkaa waxaa ku yaall darajooyinka waaqiciga ah oo wixii aad dooneysid inaad gaartid iyo sidii aad ku arki laheydeen ineey surtagashey. Waxeey noqonkartaa hal ama dhowr darajooyin, oo ladadaba waqtiga dheer iyo waqtigga gaaban. Qorshaha daaweynta waxaa xitaa lagu sharxayaa habka lagu gaari lahaa darajooyinkaa.

Su'aalo Waydiinta

Waaxda cayrtu waa ineey kuu sheegtaa kaalmada jirta oo aad heli kartid. Weey wanaag sanaan lahayd in lasoo ogaado sida eey u egtahay markaa gobolkaaga intaadan kaalmada raadsanba .Inta aad adiga usii diyaar garoobaysid ayaad leedahay fursado badan aad ku soo jeediso, waxa aad aaminsantahay ineey kuu fiicantahay.



Daryeelka bukaanka iyo waaxda ceyrta waxeey isticmaali karaan fomam iyo hab wareysi kala duwan.Waxaa la dareemi karaa dhibsasho markii laga jawaabayo suaalo waxaana laga yaaba inaadan marwalwalba ku xirikarin dhibaatadaada nacasta. Laakin waa hab lagu ogaan karo baahi walba oo loo arki karo inaad qabtid. isku su'aalo ayaa la weeydiiyaa dadka kaalmada soo dalbanaya.

Heshiisyada gobolka lala leeyahay tusaale ahaan hoyga daaweynta gaarka ah (behandlinghem)?sidee loola shaqeeyaa daryeelka bukaanka(sjukvård)? Ma jiraan noocyo badan oo rugta caafimaadka furan ah?

Waxaad soo kaxeeysan kartaa qof kharaabadaa ah, saaxiib ama qof xiriiye ah oo kasocda ururada danaha gaarka(intresse organisation)oo taageer ah hadii aad dareemeysid in wax badan aad ka fakaraysid.(ururada ka shaqeeya su'aalooyinka macaamisha (klient) waxaad kahelaysaa baalka.___.)

Saldhigga qorshaha wanaagsa waa in lasuubiyaa baaritaan foojigan.

Waxeey noqonkartaa sidaan oo kale:

Waaxyada cayrta badanaa waxeey suubiyaan wareysi iyo foom(formulär), Si loo ogaado sideey dhibaatadaadu u egtahay. Waxaa la dooneyaa in la ogaado sida xun oo aad u tisticmaasho maandooriyaha (missbruk) iyo wuxuu yahay waxaad isticmaashid intaad ka isticmaashid iyo intee jeer.

Wuxuu ka koobnaan karaa xitaa suaalo kaloo badan sidii sheekadaada iyo sideey noloshaadu u egtahay sidaasna waxaa loo sameeynayaa , si aan kaaga helno muuqaal buuxa. Laakiin xitaa qeyb kamid ah daryeelka mandooriyaha(missbruksvård) halkaay si nidaamsan u yihiin markeey la kulmayaan qofka cusub oo booqanaya. Fomka su'aalaha waxaa looyaqaanaa ASI ama DOK laakiin waa isku ujeeddo.

Waxeey noqonkartaa dhib inaad dareentid inaad ka jawaabtid su'aalo tiradoodu badantahay oo marka koowaad oo aad aragtid in aanay marnaba shaqa ku laheyn isticmaalkaaga nacasta. Habkaan wareeysiga ah badanaaba Waxaa isticmaala kaaliyahaaga xagga cayrta. Kuma saabsana in si micnodaro ah loo" fara gashanayo".(lägga sig i)

Mana la isku dayayo xitaa in diagnos la suubiyo,laakiin in laga qaato fikrad sida ugu wanaagsan oo loogu caawinikaro hantida la heli karo (resurser) daryeelka

balwadlaha(missbruk) ee gobolka.(haddii aad ubaahantahay macaawinaad kale , tussale ahaan daawo nafsiyeed(psykiatrisk)ayaa markaa beddelkeeda loo qori kara codsi waaxda daryeelka bukaanka"sjukvård")

Maxaa la eegaa markii lago'aaminayo dadaalgalinta

Sidaad u heshid daryeel u dhigmi kara waxaad u baahantahay, waxaa leysku miisaamaa waxwalba oo kasoo baxay wareeysigii.Waxa leysku dayayaa kaddib in hawlgalka waafajiyo baahidaada iyo shardigaaga.(awoodaada)

Waxeey kusaabsanaankartaa:

- Da'a—hadii eey faa'iido kuu tahay inaad daryeelka daawada la aadid dadka aad isku da'da tihiin.Dadaal galinta iyo hooyga daryeelka(behandlingshem) waxeey leeyihiin jiho kala duwan . Laakin laguuma diidi karo kaalmo hadii eey da'daada wax kusii darsantay



Daryeelka khaska ah oo haween ahaan aad ugu baahan tahay

Hadii aad haween tahay waxaa dhici karta in aad dooneysid inaad tagtid daryeelka haween kali ahi aay ka qaybgalayaan

Waxaad dareemikartaa taasna wax hubaal ah aay tahay in aay yirto. Hasayeeshee nasiib darro taasi ma aha mid caadi ah .

Hadii aad uur leedahay ama caruur yaryar ah heysato waxeey yeelan kartaa muhiimad dheeraad ah. Degmadu waxaay marksta u baahan tahay in aay mustaqbilka caruurta tirada ku darto.

Waxaad codsan kartaa in leysku taxallujiyo sidii loo heli lahaa fursad wax bedel ah. Xitaa haddii caadiyan aysan degmadaadu ka shaqeyneyn in ragga iyo haweenkaba daryeelkooda la kala saaro(könssegregerad) .

Taa xitaa waxeey ku quseeysaa haddii aay ku haysato dhibaato aad leedahay oo wax ka qabad u baahan oo noqonkarta mid wax ka qabashadeedu adag tahay sidii wax looga qaban lahaa kooxda isku jirka ah, Sidii jirdilka oo kale ama dhileysi.(prostitution)



Waxeey sii noqoneysaa caadi rugta caafimaadka furan?

Waagii hore caadi waxaa ahayd ineey gobolada soo jeediyaan hal boos oo xerrada daryeelka(behandlingem), intii waqti gaaban gudaheed ama wakhti dheer. Waxaa loo arki jiray ineey wanaagsantahay in jawiga labedasho iyo dadka lala socdo iyo inaad adigoo dhan kumashquultid daaweyntaada. Maantana laakiin caadi beeyba sii noqotey rugta caafimaadka furan. Gobolkaa bilaabaya meherad eey iska leeyihiin oo halkaana tagi kartid daaweyn oo gobolka aad degantahay xilliga maallinnimada. Badanaa waxeey tahay howlqabad kooxeed(gruppverksamhet) marka loo eego barnaamishka 12ka talaabood ama midkaloo daaweynta nafsiyee ee guruubka(gruppterapi). Laakin weey jiraan xitaa wada hadal gaar ahaaneed oo lala suubinayo maanyaqaanka(terapeut) uu gobolka leeyahay.

- Ilaa waqtigee iyo ilaa meeqaad sixun u isticmaaleysey.
- Hadii hadda kahor kaalmo lagu siiyey iyo sidii kaalmadaasi aay u hirgashay.
- haddii aay ku haystaan dhibaatooyin kale-tusaale ahaan haddii aay kaa haystaan xagga caafimaadkaaga maanka ama xagga hoyga.
- Sidee ugu darban tahay inaad qaabishid daryeelka caafimaadka iyo intee baad dareensan tahay dhibaatooyinka ku haysta.
- Ugu dambaystii waxaa lasameynaya qiyaas shaqsi gaar ahaaneed. Waxaa lasameynayaa qiyaas ayadoo lafiirinayo xaaladaada oo dhan.Hadii macaawinaad hadda kahor lagu soo siiyeey muhiimad ayeey lahaan kartaa, sidii aad uga soo baxdey qorshahaagii iyo sidaad uga qeyb qaadatey.

Tani waa qiimayn raýiga waaxda daryeelka Bulshada ”cayrta”uu ugu dambaystii uu yahay mid aad muhim u ah , Haddii xitaa go’aanka urur ansaxiyaa ama hogaamiyaha xafiiska ceyrta. Xitaa haddii uu rasmi ahaan goáanka gaaray guddi ama madaxa waaxda daryeelka Bulshada ”cayrta”

Inkasta oo aad ka qeybqaadaneysey qorshihii, waxeey noqon kartaa talada ku saabsan macaawinada aad helidoontid ineey noqoto mid ka duwan waxa aad rabtay. Markaa waxaad codsankartaa in dib loogu noqdo go’aanka intii aadan u gudbin inaad ka dacwooto. Sid aad u dacwootana waxaad ku khasban tahay inaad heysatid go’aan qoraal ah. (Kasii akhriso sida loo dacwoodo baalka 29.)

Qiimo ayeey leedahay inaad xasuusta ku haysid:Ma aha qeyru caadi in qofka ku guuleysta inuu soo helo mid ku raag ah oo ka xoroobidda nacasta , wuxuuna soo maray daaweyn badan.

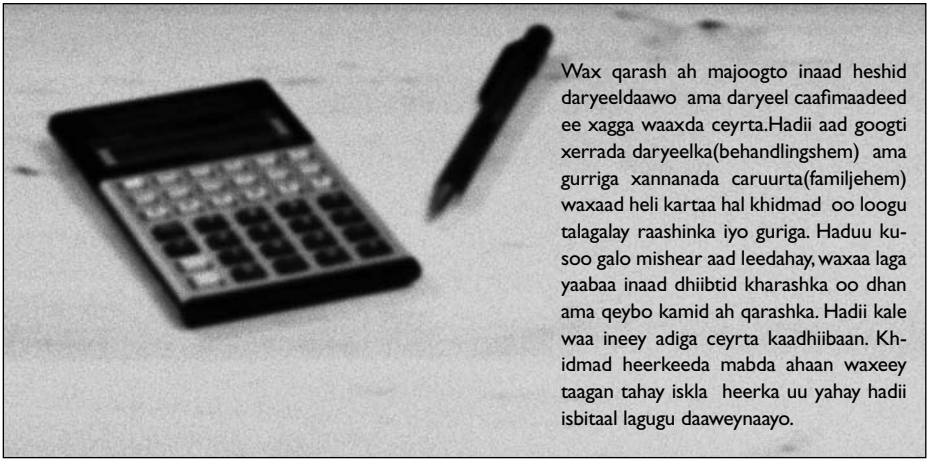
Maxaay tahay faahfaahinta baaruhu uu xaqqa u leeyahay in uu weeydiiyo?

Haddii aad u raadsaneysid kaalmo qabatimadaada darteed ,waxeey tahay ugu horreyntii isticmaalkaaga daroogada ayaa muhim ah sidii uu Gacan hayahaagu uu u qiyaasan karo nooca kaalmada aad u baahan kartid.Waad ku qasbantahay xitaa inaad sheegatid haddii aad caruur leedahay ama mus'uuliyad waalidnimo(vårdnad) caruruur eey kaasaarantay. Hadii shaqo joogta ah aad heysatid gacanhayahu wuxuu codsan karaa inuu ogaado qofka uu yahay shaqo bixiyahaaga (arbetsgivare), Ileen siduu isagu u dhiibo daaweyntaada ayaa suurtagalka ah . (kasii aqriso qeybta ku saabsan shaqo bixiyaha mas'uuliyadiisa,baalka 67.)

Fomka ASI - waaxyo badan oo cayrta eey shaqadooda adeegsadaan wuxuu kakooban yahay dhowr suäaalo oo aad shaqsiyeed u ah.Haddii waaxda ceyrta eeynan kuu soo jeedin karin macaawinaad in tusaale ahaan lagaa daaweeyo kufsi(sexuella övergrepp) iyo adigana aad u aragtid ineey dhib kugutahay inaad kajawaabtid su'aalaha noocaa ah, waxaad xaq u leedahay in iska daysid inaad kajawaabtid. Laakiin waxaa wanaagsan inaad usku daydid ilaa intii suurtagal ah inaad runta usoo dhawaatid, sidii laguugu habooneysiiyo adiga nooca daaweynta saxda ah. Ha iloobina idinkaba xitaa –haddii adiga aad rabto--waad laxiriiri kartaa daryeelka bukaanka (sjukvården) hadii eey ka jirto kaalmo fiican halka uu gobolka kaligii kusiin karin. Haddii aadan doonayn in aad dhiibtid masawir buuxa oo dhibaatadaada ku saabsan waxaa laga yaabaa in aad heshid kaalmo kayar macaawinaadii aad xaqqa u lahayd.

Maxaa go'aaminayaa kooda wanaagsan rug caafimaad oo furan ama rug caafimaad oo xiran?

Ma jiraan jawaabo fudud oo ah nooca eey tahay daaweeynta sida fiican kuugu habboon.Dadka qaar waxeey jecel yihiin in macaawinada aay ka helaan rugta caafimaadka oo furan iyo in la sii degganaado guriga iyo ineey heystaan xiriirk-



Wax qarash ah majoogto inaad heshid daryeeldaawo ama daryeel caafimaadeed ee xagga waaxda ceyrta.Hadii aad googti xerrada daryeelka(behandlingshem) ama gurriga xannanada caruurta(familjehem) waxaad heli kartaa hal khidmad oo loogu talagalay raashinka iyo guriga. Haduu kusoo galo mishear aad leedahay, waxaa laga yaabaa inaad dhiibtid kharashka oo dhan ama qeybo kamid ah qarashka. Hadii kale waa ineey adiga ceyrta kaadhiibaan. Khidmad heerkeeda mabda ahaan waxeey taagan tahay iskla heerka uu yahay hadii isbitaal lagugu daaweynaayo.

ooda caadiga ee isku xirka asxaabta(nätverk).

Dad kalena waxeey u arkaan ineey ka wanaagsantahay in eey ka go'aan jawiga uuu bartay iyo waxaad dooni lahaaydna in aad hoyga - daaweeynta (behandlingshem) timaadid.hadaad tahay guri la'aan waxeey noqonkartaa ineeysan suurtagal noqon karin in aad ka bixikartid daaweynta rugta caafimaadka oo furan. Haddaba la hadal gacanhayahaaga cayrta kana codso kaalmo kale .

Sidaan baa looga war bixiyey rugta caafimaadka furan iyo daryeelka maalintii iyo habeenkiiba ah (heldygnsvård) oo ah baaritaanka dawladdda (SOU 2005:82)

Daryeelka caafimaadka oo noocyada furan ah waxaa noo cadaatey in uu keeni karo natiijooyin aad u wanaagsan oo lamid ah sidii rugta caafimaadka oo xiran markeey balwadaadu(missbruk) fududahay.

Laakin balwada culus (Qabatamida nacasta adag iyo dhowr kale dhibaatooyin lasocda) lasiiya daryeel looga bilaabo rugta caafimaadka xiran dhexdiisa. Badanaana natiijadeedu ka wanaag santahay.)

Daryeelka kaddib (eftervård)

daaweynta sida baahsan loogu dhaqmayey sanooyinkii ugu dambeeyey . Wuxuu soo caawinay dad badan ,waxaa la isticmaalayey waqti dheer waxaana laga isticmaalayey qaybo badan oo adduunka. Waxaa laga yaabaa in xoghaye ka tirsan waaxda cayrta uu kugula taliyo inaad aadid daaweynta 12ka talaabood—inkastoo dad badan oo kaalmada soo raadsada aay jecel yihiin in aay yimaadaan hoyga daryeelka(behandlingshem) oo halkaana laga isticmaalayo labo iyo tobanka talaabood. Laakin ma jiro nooc daaweyn oo dadka oo dhan ku haboon. Haddii aad heysid ra'iyi kale oo ah mid ka duwan xoghayehaaga ceyrta—ka'dood nooca daryeelka aad jeclaan lahayd in aad heshid. Soo ogow siduu ushaqeeyo ,sharax sababtaad u aamin santahay in uu si fiican kuugu haboonyahay. Xaquuqdaad in aad ka qeyb qaadatid doorasha daryeelka. Waxaay khuseysaa xitaa nooc walba oo daryeel ah oo laguu tilmaamo iyadoo aan muhimmada la saarayn kuu yahay daryeelka aad tilmaantay oo aadan rabin .

waxaad adiga xitaa u tilmaamikartaa maamulka cayrta u jaheyntiisa qarameed oo loogu talagalay balwadlaha (missbruk) iyo daryeelka qabatimada.(kasii akhriso taa galka dhamaadkiisa). Halkaana waxaa latilmaamayaa ineey jiraan dhowr nooc daaweyn ah oo wax ku ool ah. Iyo inaad heshid daryeel adiga kugu haboon ineey wax hubaal ah noqoto mustaqbalka xitaa mid kharajku ka yaraanayo gobolka.

Yaa dhiibaya daaweynta?

- **haddii masruuf adan haysan** , waa ineey waaxda ceyrta dhiibtaa.
- **Hadii aad qaadatid lacagta jirada ama lacagta hawlgabka** (pension) waxaa la fiirinayaa haddii fursado aad u leedahay in qeyb kamid ah qarashka kaligaa iska dhiibi kartid. Waxeey noqon kartaa haddii aad aadid daaweyn ama tusaala ahaan

Haddii aadan ku qanacsanayn go'aanka?

Sidaan baad uga dacwoonkartaa

Hadii aadan kuqanacsanayn go'aanka waxaad kaga dacwoonka kartaa maxkamada gobolka, ee gobbolkaaga.Dacwadu waa ineey tahay qoraal.Waa loo suubinkaraana sid aad ufudud iyo maloo baahno foom(blankett). Mida muhiimka leh waxeey tahay inaad adiga sheegtid go'aankaad kadacwooneysid iyo waxa aadan kuqanasaneyn.waaxda ceyrta waajib ayaa saaran ineey ku ogeysiiyaan sida lasuubiyo marka ladacwoonaayo iyadoo la xiriirta markeey codsigaadi diidmo kaasiiyaan.Waa ineey ayaga xitaa kaa caawinaan kadacwooshaaga hadii aad adiga kacodsatid.

Sidaan baad adiga yeeleysaa: Udir dacwadaada waaxda ceyrta.Waxeey kuqasbanyihiina ineey helaan dacwadaada ugudambeyn sadex isbuuc kadib markii aad go'aanka heshay. Kow waa ineey waaxda ceyrta qiimeysaa hadii eey go'aanka dib ugunoqonaayaan. Hadii go'aanka la bedeli waayey, waxay waaxda ceyta udireysaa isugeyn dacwadaada maxkamada gobolka.

Hadii maxkamada gobolka eey bedeli weyso go'aanka horay ayaad usiisoconkaraa iyo kaga sii dacwoonkartaa maxkamada sarre ee maamulka(kammar rätten). Xitaa xukunka maxkamada sarre ee adiga kaga dacwoonkartaa (regeringsrätt) oo ahna maamulka ugu dambeeyo oo maxkamadeed.oo ah meesha ugu dambaysa

ku dhex nooshahay guryaha taageedhka(stöd boende). Haddii waaxda ceymiska eey ku "ebereeyeen"(nollad)—taasoo ah inaadan xaq ulehayn lacagta—waa waaxda ceyrta ineey dhiibtaa.

- Hadii aad heysato shaqo joogta ah ama mid kaloo shaqo waqti dheer ah.waxeey caadiyan waaxda ceyrta rabtaa in shaqa bixiyeyahaagu dhiibo ayadoo dhan ama qeyb kamid ah daaweyntaada. Ma jiro sharci ku khasbaya shaqo bixiyaha inuu dhiibo daryeelkas caafimaadka, laakin kuwa badan weey suubiyaan saasoo eey tahay. Hadduu shaqa siiyaha uunan rabin. Waaxda ceyrta ayaa ayaga kawada xaajoonaya heshiis. Hadii lagu fashilmo taana, waa ineey waaxda ceyrta mas'uuliyada lacag bixinta qaadaa. kasii akhriso qeybta ku saabsan mas'uuliyada shaqa bixiyeha, baalka__iyo sirta,baalka__. Halkaana waxaan kuugu sharaxeeynaa xaquuqdaada.

(waxeey keeni kartaa midaasna ineey waqti dheer qaadato in laguu bilaabo daaweyntaada.Badanaa waxaa la rabaa inaad markaad aqbashid inaad aadid rugta caafimaadka furan ee degmada haddii midkaas oo kale jiro. Booska noocaa ah waxaa suurtagall ah in dhaqsi lagugu soo jeediyo. Laakin waa in loo qiimeeyaa arin walbaba si gaar ah.haddii shaqa siiya-haagu uusan rabin inuu ku taageero ma aha in aadan u qalmi weeyday si laguu siiyo daaweeynta daryeelka habeen iyo maalinba ah (heldygnsvård) haddii eey tahay wax aad u baahantay.

Gobolka wuu awoodi karaa!

Badanaa waxeey gobolada isku dayaan kow in eey tijaabiyaan rugta caafimaadka furan(öppenvård).Weey ka qarashyartahey hoyga daryeelka(behandlingshem) iyo waxeey noqonkartaa ineey isku si u fiican yihiin ama kaba sii fiican tahay iyadu. Lakiin ugu dambeyntii waa inaay noqotaa qiimeynta baahidaada midda go'aamineeysa waa inysan i noqon maaliyadda degmada (kommunens kassa).

Gobolka waxaa suuragal u noqon kara in aay miisaaniyadda xadkeeda dhaafaan (budget) . Mana yara inta jeer oo xitaa lacag loo keeydinayey in lagu asaaso qaybo rugta caafimaadka furan ah oo degmadu leedahay aan la maalgalin.

Waa arin la xariirta sidii degmadu mudnaanta u kala siin lahayd baahida jirta

Waxaana muhimmadda la saarayaa hirgalinta sidii dadka deegaanku fursad loo siin lahaa daryeelka habeen iyo maalintaba aah (heldygnsvård). Waa inuuna noqonin madax xanuunkaaga haddii aad timaadid miisaaniyada sanadka dhamaadkeeda.(budget året) adigoo u baahan nooc daaweyn ah —Sharciga adeegga bulshadu"ceyrta " sida xaqiiqada ah wuu shaqeynayaa sanadka oo dhan. Waxeey noqoneysaa mas'uuliyada siyaasiyiinta in eey ku dabbaqaan sanadka soo socda misaaniyadiisa in eey ku hirgaliyaan sidii loo waafajinlahaa miisaaniyada(budget) baahida dadka deggan gobolka.

La xiriir shirkadaha rukunka(klientrörelse) haddii aad isku dhacdiin kooxda mucaaradka iyo haddii aad u baahatid talo amagacansiin arin aad ka dacwoonayso.

Goormaa la diidi karaa codsigaa ku saabsan daryeelka iskaa ah.

Waa in aan ciqaab lagaaga dhigin guul dareysigaaga hore. Waxeey kusaabsantahay in adiga lagu siiyo macaawinaad sidii aad iskaga joojin lahayd si xun u isticmaalka. Laakiin haddii aad soo martey daaweyn badan,oo aay shaqeyn waayeen. Markaa waaxda ceyrta ugu dambeyntii waxeey suubin karaan baritaan khuseeya daryeelka



Qoraal
Marka la eego waxa jira waxaad markasta xaq u leedahay waxyaabaha haqabtiraya saldhigga baahidaada:Meel aad seexatid,iyo cuntada maalinlaha ah .Inkasta oo aay tahay midda ugu xun misnan waxaad xaq u leedahay warqadaha lacagta u dhigma oo cunto keli ah aad siisan karto"matkuponger"ama guryaha habayn dhaxa ah oo lagu hoydo .

Sharcigu sidaan buu qorayaa

Xaafiiska adeegga Bulshada ee degmadaada wuxuu si firfircoon u qaadayaa xilka sidii aad u heli lahayd taakulaynta aad u bahan tahay si aad uga soo noqoto balwadda aad ku jirto. Waxaa halka la cuskanayaa sharciga xaafiiska adegga bulshada ,Sol (Kap.5)Waa halkaan meesha uu qofka gacanyarahaaga ah uu kula tashanayo inta uusan goáan ka gaarin dadaalka loo baahan yahay .

Qorshaha looga baahan yahay daryeelkaaga iyo taakulayntaada waxaa la gaarayaa marka adiga lagaala tashado -waxaa asaas loo dhigayaa qorshaha daryeelka.

Xaafiiska Adegga Bulshadu wuxuu kale oo la soconayaa qorshaha isaga oo eegaya in uu hirgalayo iyadoo adiga wada shaqayn lagula yeelanayo.

Qofka gacanyaraha kuu ah wuxuu leeyahay aqoon iyowaayaaragnimo ku filan oo uu ku hanankaro arrimahaaga.Haddii goáan la gaaray uusan ku ralligalin waxaad uga dacwoon kartaa maxkamadda gobolka..

Haddii labo degmo aay ku murmaan kooda aad ka tirsan tahay

Maamul Goboleedka degmadaan cusub wuxuu goáaminayaa ,midda aay noqonayso degmada hawshaada la wareegaysa .Dhab ahaantii waxaa goáanka laga gaarayaa waa xaaladdaada.Waxaa kale oo la qiimeeynayaa rabitaankaaga.

Haddii aad beddesho meeshii aad ku noolayd iyadoo uu kaaga socdo baritaan caafimaad degmadaadii hore oggolaanmayso in aay kusii dayso .Degmada bilowday baaritaankaaga caafimaad waxaay ku khasban tahay in aay faraha ka qaado markaana aay goáan ka gaaraan waxa aay kaa kaalmayn karaan.

Degmada aad ku nooshahay waxaay kugu taakulaynaysaa in aay sii waddo warbixintaada si loola sii socdo arintaada .Labada degmo midna ku xoorimayo.

Ilaa xal laga gaaro suáasha ah yaa qaadaya xilkaaga waqtiga dheer soconaya ,taasi waxaay noqonaysaa degmada aad ku nooshahay ayaa iska leh masuuliyadda degdegta ah arintaasi waxaa saldhig u ah "fahamka noolaanshaha".

Fahamka negaanshaha waxa uu ky jiraa sharciga adegga bulshada qaybta labaad

Degmada waxaa saran masuulyadda ah wax alal wixii aay qaban kartoo in aay qabato si dadka ku nool degmada aay u helaan taakulaynta iyo gargaarka aay u baahan yihiin .

"si fiican u Akhriso qaybta"dhibaatada balwada iyo hoyga " .si aad u tagtid degmadii saxaa ahayd waxaad kaalmo ka heli kartaa lataliyaha xaafiiska bulshada ee guddiga Gobolka.

caafimaadka khasabka ah(tvångsvård),LVM(kasii akhriso baalka 43) Waa in ilaa iyo intii suurta gal ah lago'aamiyaa daryeelka caafimaadka oo tabbaruca ah. Laakinse waaxaa loo arki karaa ugu dambeystii in ayaga meelna aan lala gaareynin. Markeey meel xun aay arintu sii gaarto waxaa saran waajib in labaaro haddii loo baahan yahay daryeelka caafimaadka khasabka ah.(tvångsvård).

Sharuudaha LVM waxeey yihiin in

- Baahida daryeelka caafimaadka eeynan ka haqabtirikarin marka loo eego sharciga ceyrta ama siyaabooyin kale.
- sababta oo ah balwadaada daraadeed waxaad khatar u gaysanaysaa caafimaadkaaga jidhka iyo maanka - waxeey ku socotaa Qatar cad inuu baabi'iyo noloshaada ama
- looga cabsado inuu keeni karo khatar ah inaad is dhaawacdid ama qofka aad kuu dhow.

(Sharci (1998:870) oo kusaabsan daryeelidda balwadlah.

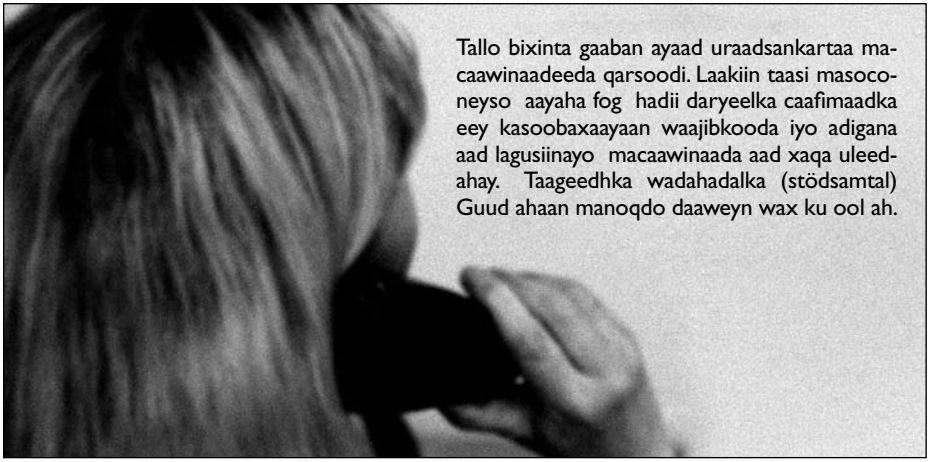
Yaa degmada goáankeeda iska leh?

Talo soo jeedinta kaalmadu wuxuu kudhisanyahay gaar ahaan qiimeynta xoghayaha ceyrta ama xoghayahaaga ceyrta oo latashanaya cidda ka sarreysa iyo baahidaada. Waxaa laga ambaqaadayaa labadaba kan sharciga ceyrta iyo iyo degmada Goaaanka waa ineey ansaxiyaan guddiga ceyrta ama guddi kaloo ku yaal(ama maamulka degmada) oo qaabilsan arimaha kusaabsan balwadda.(missbruk). Marmarka qaar KOOD WAXAA LOODAAAYA kuwa kala duwan oo hogaamiya yaasha qeybaha xafiiska ceyrta ineey heystaan xaqqa go'aanka.maxkamadda gobolku way sixi kartaa go'aanka qaladka ah. Markaana waa inaad ka dacwootaa.

Maxeey Xoghaynta ceyrta ku qortaa faylkaaga(akt)???

Waxaad xaq uleedahay inaad dukumentiga arintaada aad lasocotid.

Xoghaya haaga ceyrta waxaa saaran waajib qoraal ah (dokumentation) ayaa saaran.Taasna micnaheedu waxa waaye in la qoro wixii lago'aamiyo iyo sababtooda. Ayada oo la adeegsanayo qoraal fiican oo ah go'aanka iyo qorshihii aad dhisateen ayaad kala socon kartaa arintaada. " Faylkaaga"(akt) wuxuu u noqonayaa aalad shaqo qorshahaaga iyo lasocosho meeshay wax kala maraayaan. Faylka xitaa waa ineey isticmaali karaan shaqaalaha kale ee waaxda cayrta hadii loo baahdo. Warbixinta xitaa waa loo isticmaalikaraa inuu saldhig u noqdo cilmibaaris. Cilmi baaraha(forskare) oo helaya qeyb kamid ah warbixintaada, ma loo oggola ineey horey usii faafiyaan waana ku qasbanyihihiin ineey kataxaddaraan in warbixinta oo dhan oo ku saabsan qofkaad tahay la tirtirro intii aan lasoo saarin natiijada cilmi baarista. Marwalba xaq baad uleedahay inaad aragto waxa lagaa qorey , waxaadna ka codsan kartaa in aad heshid nuqul aad iska leedahay.



Tallo bixinta gaaban ayaad uraadsankartaa macaawinaadeeda qarsoodi. Laakiin taasi masoconeyso aayaha fog hadii daryeelka caafimaadka eey kasoobaxaayaan waajibkooda iyo adigana aad lagusiinayo macaawinaada aad xaqa uleedahay. Taageedhka wadahadalka (stödsamtal) Guud ahaan manoqdo daaweyn wax ku ool ah.

Malagu helikaraa daryeelka luqaad kaloo aan iswiidish aheyn?

Waxaad xaq uleedahay turjubaan markaad la xiriireyso daryeelka bukaanaha(sjukvård. Laakin daryeelka eey gobolka kusoo bandhigikaraan luuqadaha kale aanan iswiidishka ahayn aad beey naadir utahay. (waxaa jiraan halhal daryeel beddel(alternativ) oo lagu qabta fiinishka). Sasoo eey tahay waxaa ka jira iskaashi daryeel (behandlingskooperativ) dibadaha oo eey maamulaan shirkadaha rukunka markaana ceyrtu aay ka gadankaraan boosas. Hal tusaale waa Dianova,oo kuheysta shirkadaa 14 wadan. Hal waddo wuxuu xitaa noqonkaraa in inta ilaa ugu badan la awoodo oo macquul ah in la isticmaalo daryeelka bukaanka(sjukvården) daryeelkiisa qabatimada. Hadii aad aragtid iney kula qaldantahay in uu turjuuban kula joogo—soo kaxeeyso qof qaraabo ama asxaab oo iswiidish ku hadlikara kaana kucaawin kara xilligii baxnaanintaada."Kasii akhriso "Xaquuqdaada aad leedahay l" baalka 47..

Ururada Qaxootiga o oka hawgalayey intii muddo ah dalka Sweden waxaay badanaa yihiin kuwo aad muhim u ah xagga wargalinta waxaayna iyagoo ku siinaya sidii aad u waajihi lahayd gobolka

Maxaa dhacaya haddii inta daawayntu socoto aanan noqon mid ka hufan maandooriyaha

Aragtida guud waxaa loo garanayaa in aad noqoto mid miyir qaba inta daaweeynta lagugu wado . hasayeeshee haddii xanuunkii kugu soo noqnoqdo inta uu socdo daryeelka furani waxaa badanaaba laga shaqeeyaa in la qaato soo noqoshada cudurka iyo in si wadajir ah loogu ogaado sababta taasi u dhacday.

Dareelkaaga furan furan ha noqdo mid kooxeed waxaana dhacaysa in inta muddadu socoto waxaad aadaysaa koox kale oo aad ka shaqaynaysaan daawaynta cudurradii soo noqday .

habayn iyo maalin si xoog badan daryeel caafimaad loo siiyo ayaa keenaysa in qofku miyirsado.Kuma Tani kuma axirna oo keli ah sida daryeelku yahay iyo dhanka uu u janjeero ee waxaay ku xiran tahay oo kale sida aad saamaynta ugu yeelan kartid ka hufnaanta labaad ee maandooriyaha .waxaa badanaa loo arkaa in ay culays ku tahay dadka kale oo aad la nooshahay maalin iyo habayn ..haddii adiga oo xubin ka ah kooxda aad ku xadgudubto ka hufnanta maandooriyaha .Waxaa kale halka laga shaqeeyaa siyasadda guri ku daweeynta oo kala gaddisan oo marara badanna ah mid khaas ah iyadoo la waafajinayo sida uu yahay qorshahaaga daaweeynta ee shakhsi ahaaneed kaas oo goáaminaya sida qofku uu ugu dhacayo dib ugu noqosho daaweeyn habayn iyo malin ah .

Islameel Dhigid Qorshahaaga Daaweeynta

Shaqayn mayo qorshaha uu qofku ku doonayo in uu ku sameeyo qorshe cusub. Dib usoo noqoshada ayaa badanaaba ah qayb kamid ah hawlfulinta ugu dambaysta lagu garayo ka hufnaanta maandooriyha .Hasayeeshe waxaa loo baahan yahay in adiga iyo kaaliyahaaga xaafiiska adegga bulshada "Cayrta"in aad ka baaraandegtaan qorshaha daawaynta .Haddii aay jirto wax aan soconayn oo u baahan in la beddelo si loo gaaro bartilmaameedka waxaad wada xoojaad ka gali kartaa qorshaha daaweeynta .Qodobka ku jira sharciga xafiiska adegga bulshada oo ku saabsan in aad goáanka wax ka gaari kartid marka laga hadlayo qorshaha daaweeynta wuxuu ku saabsan yahay oo kale haddii qorshaha la beddelayo.

Yaa ogaankara in la i daweeynayo ?

Cid aan shaqo ku lahayn ma ogaan karto in lagu daweeynayo , waxaa jira sirxafidid aad loo xoojiyey oo ku saabsan warbixintiisa aay hayaan xaafiiska adegga bulshada"cayrta"iyo qaybaha sida gaarka ah dadka u daryeela oo degmadu khidmadda ka iibsato …(.akhriso qaybta Sirxafididda ,s…)

hasayeeshe Daryeelka gurigu wuxuu xiriir la leeyahay cidda u taagan daryeelkaaga "cidda shaqada u dirsatay"tusaale ahaan shaqobixiyaha ama xaafiiska adegga bulshada .

Hawlwadeenada Daaweeynta guriga waxaa saaran xil ah in aay gudbiyaan dibusoonoqoshada balwada ama jirrada cidda shaqada u dhiibatay "uppdragsgivare".

Ma codsankaraan in kaadi lagaa qaado?

Hadduu jiro qorshe daryeel caafimaad oo aad la gashey waaxda cayrta ayaa waxaa dhicikara in uu kaa codsado xoghayahaaga cayrtu in kaadi lagaa qaadoi. Hadaadan rabin inaad kaadi dhaaftid, kala hadal taa gacanhayehaaga iskuna day inaad gartaan heshiis labadiinuba aad aqbali kartaan. Sidaa oo aay tahay majiraan sabab aad ku aqbalikarto in kaadi iskaqaadku uu yahay halka tallaabo oo wax qabadka ah oo lagu siinayo sidii aad iskaga reebi lahayd maandooriyaha.

Hadii aad isticmaashid mukhaadaraadka laakin aadan sixun u isticmaalin ama tahay qabatimadle?(beroende)

Kooxda keli iscaawinta iyo shirkadaha macaamisha waa wadooyinka ugu fiican oo taageero laga helikaro iyagoo ka baxsan daryeelka bukaanada(sjukvård)iyo waaxda cayrta. Hayádahaas marka aad wax waydiisanayso waxaad noqon kartaa lama yaqaan haddii aad rabto (anonymt)taaso mar marka qaarkood la dareemikaro iney muhiim tahay. Daryeelka caafimaadka xitaa wuu ku dadaalaa in laga hortago si xun u isticmaalida waxaayna xiriir la leeyihiin takhaatiirta in marka ugu horreysa in indhuhu kuu furmaan inaad u istimaashid nacasta hab aan adiga kuu fiicnayn. Hadii uusan dhaqtarkaaga lahayn tababarkii loo baahnaa wuxuu kuu sii gudbin karaa daryeel caafimaadeed oo kale si daad u heshid talooyin. Waxaa xitaa lagugula talin karaa inaad ka qaybgashid Wareeysiga ama wadahadalka sababaysan (motiverad samtal). Waxeeyna ku saabsan tahay inaad maanka ku heysatid dadaal sidii aad dhaqankaaga iyo iyo qaabkaaga nolosha u beddeli lahayd.

Badanaa waxaad heysaa xalkaagii oo aad sii fahmi'doontid markii aad bilawdo inaad ka hadasho.dhibatadaada

Kaalmo ma raadsan karaa aniga oo magacayga qarinaya?

Labadaba Degmada iyo Gobolkuba c waxeey ku siinayaan talooyin adigoo magacaaga qarinaya waxaadna uga qeybqaadan kartaa talefoon ahaan. Weey kuu banaantahay inaad wacdid degmo ama gobol kale oo aan ahayn meesha aad degan tahay. Hadii aad ubaahantahay in tallada aad ku heshid luuqad aanan iswiidishka ahayn, kasii akhriso qeybta daryeelka ah luuqadda ka duwan iswiidishka"baalka 48. Gobolada qaar xitaa waxeey heystaan talo bixin eey rugta qaabbilaadda furan(öppna mottagningar) oo aanan katirsaneyn waaxda cayrta,oo halkaana aad ka ahaan kartid qarsoodi markaad lahadleysid talo ka bixiyaha maandooriyaha maandooriyaha ama maanka daaweeyaha (terapeut).Waco oo weeydii sida eey tahay meeshaad degantahay iyo waxa aad ka heli kartid.!

Waxaa jira rugta qaabillaada furan(öppen mottagning)oo wada shaqeyn ka dhexeeyo daryeelka bukaanka iyo degmooyinka. Halkaa xitaa waxaa loo tagi karaa saaxiib ahaan ama cid aad qaraabo la tahey qof eey heysato dhibaatada muqaadaraadka.

Xaafiiska ka talabixiya arrimaha maandooriyaha ee lund ayaa ah tusaale. bogga internetkooda waxaa kuyaala wargelin kusaabsan xashiishka oo laba iyo toban luuqadood kuqoran.

http://www.droginfo.com/rgb/rgbhaschguide.htm

Ma jirtaa khatar ayadoo loo marayo waaxda ceyrta in lagalo diiwanka booliska(polisregister)?

Waaxda ceyrta mawacdo marnaba booliska wixii ku saabsan dhibaatada mukhaadaraadka(narkotika) oo iskaaga aad u soo raadsatey. Wax sabab ah oo keeni kara ma jiraan, xitaa haddey sharci darro tahay in la isticmaalo mukhaadaraadka. Booliiskaba looma ogoola ineey ka codsadaan waaxda ceyrta warbixin adiga kugu saabsan haddii aanan lagaaga shakisaneyn dambi lagugu xukumi karo laba sano xabsi.

Haddii aad caruur leedahay

Hadii aad macaawinaad soo dalbatid inkastoo aad mukhaadaraadka isticmaaleysid isla markaana caruurtii mas'uuliyaddoodana aad heysid waxaa marwalba lala xiriirayaa kooxda caruurta iyo xaasaska oo katirsan waaxda cayrta degmadaada. Kooxdaas ayaa arinta qiimaynaya islamarkaana qiyaasayai haddii labilaabayo baaritaan iyo haddii kale . Marka loo eego sharciga adeegga bulshada waxaa lagu khasban yahay in la sameeyo baaritaan haddii aay jirto qatar in caruurti halis eey ku sugan yihiin (Kap 11 § 2,sol) Markii reerka uu ku dhex jiro qof balwad leh (missbruk) kajirto. Taasuna waxeey keeni kartaa in arrimahaaga lasoo faragaliyo adiga oo aan arintaa codsan . waxaan leenahay shuruuc dhowra cunuggu wuxuu xaq u leeyahay iyo fursadaha gaar ahaaneed oo qofka, mana aha qeyb katirsan faamiilka. Baaritaanku waa inuu ku dhamaadaa 4 bilood gudaheed waa ineeyna u socotaa hab sharci iyo qaanuunka ku nidaamsan.

Sidaad horey usoo akhrisatey waxaad ka codsan kartaa wadashaqayn dhex marta maamulayaasha arintaas oo khuseeysa dhibaatada ku haysata qof weeyn ahaan.. Marka aay mas'uuliyadda waalidnimadu ku saaran tahay waxaad codsan kartaa kulan isku xira dadka isku hawsha arinta cunuggaaga ku saabsan.

Ma lihid xaquuq waadax ah in aad codsatid shirirka noocaa ah. Laakiin marwaalba waxaad cadeyn kartaa in wadashaqeyntu tahay mid waafaqsan sharciga adeegga bulshada, SoL oo ah inaad kaqeyb qaadatid waaxda cayrta tallaabooyinka aay qaadayso oo ah faragalinta . marka aay arintu timaaddo q baahida cunugaaga waa in lafiiriyaa labadaba cunuga xaaladiisa iyo kaagaba.

xitaa markeey quseeyso go'aanka ku saabsan cunugga oo aad mas'uuliyadiisa heysatid waa ka dacwoonkartaa.

(kasii akhriso sirta---kusaabsan caruurta ku sugan qatarta dhaawaca, baalka 74) (om barn som riskerar att fara illa)

Maxaa caruurta ku dhacaya haddaan ku khasbanahay inaan ku xeroodo hoyga daryeelka (behandlingshem)?

Caruurtaada isla markiiba lalama wareegayo haddii aad heysatid dad kale oo laisku hallayn karo oo la hubo oo cunuggaga kuu hayn kara , qaraabada ama saaxiibada.

Waaxda ceyrtu waa inaay marwalba fiiriyaan ugu horreyn in la soo ogaado in aay jiraan qaraabo caawini karta marka si tabarruc ah caruurta loogu geeyo. Hadii geysmada hoyga daryeelku uu tabarruc yahay, markaas ayaa lasuubiyaa qorshe lala kaashado waalidka(vårdnadhavare).

Haddii cunugaaga lagaala wareego , marka loo eego LVU, markaa go'aanka wuxuu soconayaa marba lixbilood, kaddibna dib baa loogu noqonayaa. (sharciga(1990:52) weliba waxaa jira xeer gaar ah oo ku saabsan daryeelka dhalinyarada.

Gobolka iyo maamulka gobolka ee caafimaadka weey ka wada shaqayn karaan qaabilaadda rugta caafimaadka furan

Gobolada waaweyn mar marka qarkood waxeey wadajir u leeyihiin qaabilaadda rugta caafimaadka furan.

Halkaa waxaa ka jiri kara:

- sun sifeynta ee rugta caafimaadka furan(avgiftning)
- qaabilaadda wadahadalka, kooxdaama qofeed
- -Daryeelka caafimaadka
- shaqaalaha suubin kara baaritaan caafimaadeed iyo bulshadeed.
- macaawino dib ugu soo noqoshada(återfall)

Marmarka qaarkood xitaa waxaa ka jiri karta Daryeelka dadka qaba cudur maskaxeedka. Meelaha qaar waaxaa ka jira xitaa talo bixin loogu talagay adiga raba inaad ahaatid qarsoodi ama saxiibka ah ama qaraabo latahay qof dhibaatada maandooriyaha qaba.

Habkaan baa loo wada shaqeyn karaa si xaduud dhaaf ah waaxda kala duwan dhexdooda si aad u heshid kaalmo kala duwan. "Laakiin" dadka kashaqeeya meelaha qaabilaadda nooca ah waxaa saraan xil ku saabsan sir haynta shaqada. Shaqaalaha gobolka iyo shaqaalaha daryeelka bukaanka(sjukvård) kama wada shaqeyn karaan arintaada haddaadan adigu rabin.

Ka reebitaanku wuxuu naaqusaa haddii eey u arkaan in aad u baahantahay daryeelka qasabka ah, ama haddeey ku saabsan tahay caruur ku sugan qatar in eey dhaawacmaan . kasii akhriso baalka__ iyo kan LVM oo baalka 74

Baxnaanada maandoorie ka reebidda oo dhan Shardi uma aha in aad Cisbitaalka Jiifato

xannanada ku saabsan ka rebidda Maandooriyaha tusaale ahaan cannabis,amfetamin ama isticmaalka yar ee daawada la joogtaystay waxaad ku qaadan kartaa cisbitaalka dibaddiisa.waxaadna ka heli kartaa xannaanadaas Cisbitaalka ama degmada .

badanaa waxaa jira xaafiis soo dhaweeynta qaabilsan oo aay joogaan Tikhtar ama kalkaaliso caafimaad kuwaa oo qaba tababar khaas ah oo ku saabsan sida qofka looga reebo maandooriyaha.baxnaanada qofku waa kala gaddisan tahay waxaayna ku xiran tahay hadba sida uu yahay ku takrifalkaaga waxyaabahaas aanu soo xusnay .Waxaa dhici karta in daawo lagu siiyo ama lagaa qaado kaadi .

Haddii xilliga lagu baxnaaninayo uusan tikhtar kuu diyaarsanayn waxaad ka codsan kartaa degmada"Kommunen" in aay kula kulmaan .Haddii aad iska aado Tikhtar ama kalkaaliso oo aad dhiibto baaritaan kaadi taasi kaa caawinimayso ka xoroobidda maandooriyaha (Si fiican u akhriso iska qaadidda kaadida oo ku xusan Qoraalka"

Xagge kaalmo caafimaad ka heli karaa.

Xilka ugu wayn ee Cisbitaalku kugu kaalmaynayo wuxuu yahay:

- Gargaarka degdegta ah markii aad ku xanuunsato maandooriye aad qaadatay
- Lahan ama xanuun ku saabsan xagga maskaxda ama jirka marka maandooriyaha lagaa saarayo ama marka aad iska joojiso qaadashada Maandooriyaha
- ka saaridda Sumoobidda daran
- Qaab kasta oo daweeyn ah sida lahanka ,cudurada haweenka

Mararka qaar waxaa fiican in cisbitaalka la jiifsado si qofku u dhamaysto ka caaganaanta maandooriyaha marka aad joojisid maandooriyaha .haddii aad qaadato daroogo xaddhaaf ah ,maandooriyayaal la isku qasay ,ama xaalkaaga caafimaad uu xun yahay ,waxaad katar u tahay in aad sumowdo waxaadna u bahanaysaa dawo. Jirkaaga la sifaynayo wuxuu keeni karaa xanuuno badan .Ama ha badnaato ama ha yaraatee waxaa caadi ah in dhibaato xoog lihi ka dhalato walwalka ,waxaa dhib noqonaysa in qofku seexdo ama ku sugnaado xaalad isku buuq ah .Marka aad heerkaan gaartid waxaa lagama maarmaan ah iyadoo la cuskanayo sharciga in

Degmooyinkaan hoos ku xusan waxaay leeyihiin xarumo lagu xannaaneey odadka balwada leh

Waxaana degmooyinkaas kanid ah:

- Malmö
- Göteborg
- Linköping
- Uppsala
- Örebro
- Stockholm

Waxaa kale oo degmooyinka kale qaarkood ka jira Cisbitaalo kale tusaale ahaan Cisbitaalka Sundsvall iyo Cisbitaalka Sunderby ee Luleå.

Hasayeeshe farqi wayn ayaa u dhexeeya labada qayboodba xagg Hawlgalka iyo sida dadka looga qaabilo cusbitaaladaas kala gaddisan.

Qaar kamid ah degmooyinku waxaay leeyihiin xarumo u gaar ah dadka balwada leh oo leh goobo xannaanayn.

haddii aad u baahan tahay Cusbitaal takhasus gaar ah leh oo aan ka jirin Gobolkaaga waxaad tijaabin kartaa oo aadi kartaa Gobol kale oo aad ka heli karto kaalmo ku saabsan wax ka qabashada dhibatadaada ,waxaaan lagama maar maan ah in aad haysatid balanqaadka Caafimadka ee loo yaqaan "Vårdgarantin" si degdeg wax laguugu qabto.Wax lacag ah lagaama rabo ,kharajka waxaa bixinaya gobolka aad ka tirsan tahay ,marka la goáamiyo in lagaa baxsho (Akhri dammaanadda daryeelka).

Ma ku Nooshahay degaan aan lahayn cisbitaal daryeela dadka balwada leh?

Markii dhibaato degdeg ah kugu dhacdo waxaa wax kuu qabanaya cusbitaalka kuugu dhow ,hasayeeshe marka arintu tahay mid culus oo u baahan in aad muddo dheer cisbitaalka ku jirto waxaa masuuliyadda daweeyntada qaadaya cusbitaalka maskaxda oo degaankaaga ku yaal .

Marka gaargaarka deg degga ah aad hesho oo wax laga qabto dhibaatadaada ,waxaad usii gudbi kartaa qaybta maskaxda ee Cisbitaalka .

Marka aad doonaysid in aad ka waantoowdid maandooriyaha uma baahnid qaybta gargaarka degdegta ah ee Cisbitaalka .Haddii Cusbitaalku uusan lahayn qayb lagu xannaaneeyo dadka balwada leh waxaa dhacaysa in laguu diro qaybtaas.

Marka aan leenahay Qaybta maskaxda ayaa masuuliyadda qaadaysa taa micnaheedu ma aha in mushkiladaada koowaad aay tahay mid maskaxeed,hasyeeshe daryeelka balwadu waa mid maskaxda ku taxaluqda waxaana gacansiiya qofka takhaatiirta maskaxda marka qofka dhibaato ku timaaddo sida marka laga jojinayo maandooriyaha

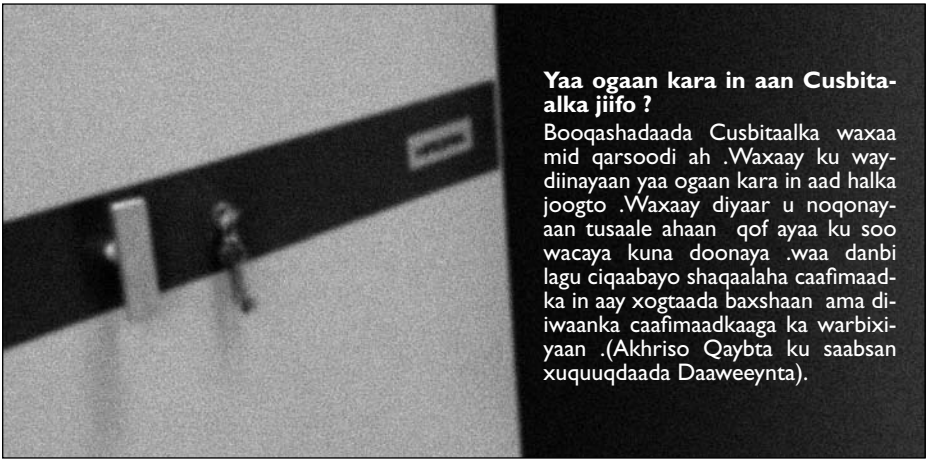
Xagge bay ku yaaliin goobaha sunbixintu ?

Xallinta dhibtaan waxaa wax ka qabta degaanka .

haddii aad ku nooshahay Degmo leh cisbitaalka dadka balwada leh lagu xannaaneeyo iyaga ayaad gacanta koowaad u tegaysaa oo wax kuu qabanaya .haddii xaalkaagu yahay mid degdeg ah aad cisbitaalka kuugu dhow , oo marka uu ku daaweeyo kuu sii diraya qayb kale.

Ma u Baahnahay in aan Sugo ?

Haddii arintu tahay mid degdeg ah uma baahnid ,haddii kale waxaa lagaa doonayaa in aad la timaado warqad aad kasoo qadatay xaafiiska Cayrta ama xaafiiska Shaqada .



Yaa ogaan kara in aan Cusbitaalka jiifo ?

Booqashadaada Cusbitaalka waxaa mid qarsoodi ah .Waxaay ku waydiinayaan yaa ogaan kara in aad halka joogto .Waxaay diyaar u noqonayaan tusaale ahaan qof ayaa ku soo wacaya kuna doonaya .waa danbi lagu ciqaabayo shaqaalaha caafimaadka in aay xogtaada baxshaan ama diiwaanka caafimaadkaaga ka warbixiyaan .(Akhriso Qaybta ku saabsan xuquuqdaada Daaweeynta).

muddo yar qasab lagugu seexiyo cisbitaalka . kuma filla oo keli ah in aad toddobaadkii dhawr jeer tagto cisbitaalka ku yaal degaankaaga xaatta haddii aad daawo fiican ka helaysid .Muddada qofku u baahan yahay in uu ku sii jiro

waxa lagaa rabo Marka aad codsanayso daaweynta balwada

"Wareeysiga Qaabilaadda"

waa ku wareeysanayaan isla markaana waxaay fiirinayaa shaqada wadnahaaga waxaay kaa qaadayaan dhiig waxaay qiimaynayaan xaaladdada Caafimaad .Waxaad afuufaysaa dhuun lagu ogaanayo in aad Khamro soo cabtay iyo in kale waxaana lagaa qaadayaa kaadi.

Laakin Xattaa haddii aad si aad ah u liidato waxaa lagu warsan karaa haddii aay jirto wax kuu qorshaysan ee ku saabsan codsashada caafimaadka ku saabsan in aad ka xorowdo maandooriyaha marka Cusbitaalka aad ka baxdo.

Tikhtar ayaa ku baaraya

Waxaad la kulmaysaa Tikhtar baaraya sida aad tahay ,tikhtarkaasi wuxuu fiirinayaa in aad u baahan tahay daawo wuxuuna goáan ka gaarayaa in laguu diro qayb kamid ah qaybaha cusbitaalka

Hiigsashada balwo laáanta

Haddii aad sarkhaansan tahay wuxuu ka bilaabanayaa Miyir soocelin"Tillnyktringen"

Haddii aay jirto qayb qaabilsan waa ku sii jiraysaa habayn iyo maalin ama kasii badan Waqtigaas inta lagu guda jiro waxaa diyaar loo noqonayaa haddii aad u baahan tahay in lagu geeyo qayb kamid ah cusbitaalka si muddo dheer laguugu daweeyo ,ama haddii la heli karo wax jiifka cusbitaalka lagu doorsan karo oo hirgali kara in la qaato.

Waxaa qaabkaan loo yaqaan "Avgiftning"oo ah sun ka miirid.

Haddii aad u baahan tahay in aad ku sii jirto cisbitaalka ka caaganaanta balwadu waxaay imaanaysaa marka aad miyirsato .

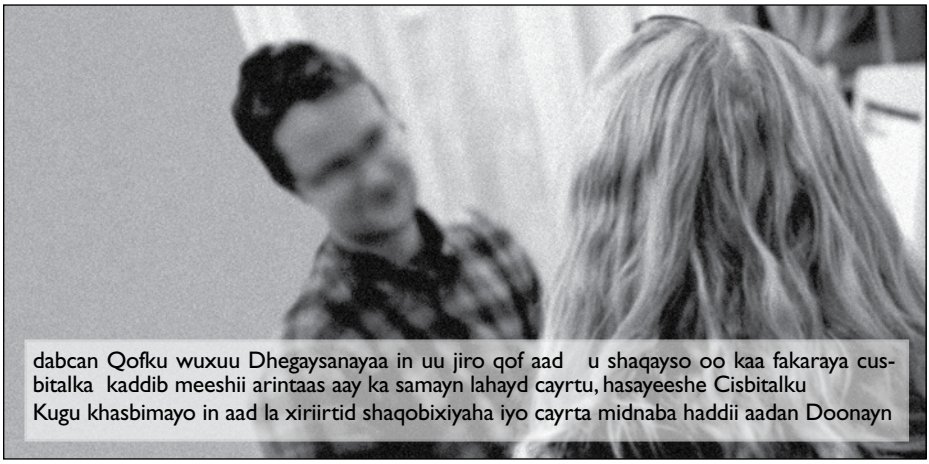
Inta muddo ah oo aad u baahan tahay in aad cisbitaalka sii joogtid waxaay ku xiran tahay nooca maandooriyaha ah oo jirkaaga laga saarayo oo ku xiran inta ama xaddiga aad qaadatay iyo sida aay tahay xaaladdaada caafimaad jir ahaan iyo miyir ahaanba .

Waxaana la isku dayayaa in la diyaariyo waxa aad u baahan tahay .haddii aad ku jirto balwad ama aad noqotay mid balwaddu jiidatay waxaa wareeysi kula yeelanaya tikhtarka qaabilsan dadka balwada leh "Beroendeläkare" iyo jadwalka ogaanshaha waxa ku hayan" ..iyadoo la isticmaalayo DSM-IV –sidii si sax ah loogu ogaan lahaa cudurka ku haya (sii Akhriso qaybta ka hadlaysa balwada)

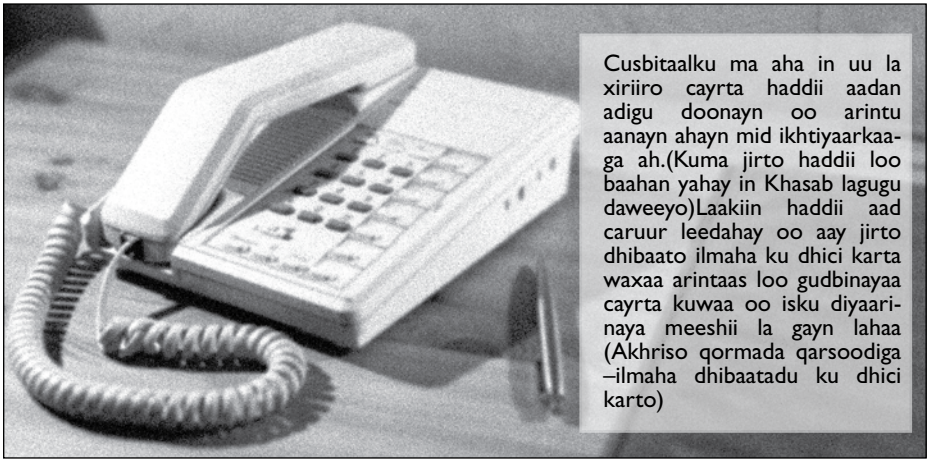
Halka waxaad isugu diyaarin kartaa Tallaabada ku xigta

Marka aad jiifto cisbitaalka waxaad samayn kartaa qorshe daweeyn adiga oo wadashaqayn la yeelanaya cayrta ama cidda aad u shaqayso "Shaqobixiyaha"

haddii wada shaqayntaasi horay u jirtay waxaad xogga saaraysaa in aad isku diyaariso tallabada ku xigta qorshahaaga daryeelka tusaale ahaan in aad sii waddo daaweeyntii .Shaqaalaha cayrta ama cidda aad u shaqayso "shaqobixiyaha"xil baa ka saran in qorshaha daweeyntu u fulo sidii loogu talo galay .Shaqaalaha Caafimaadka ayaad ka codsan kartaa in aay kula xiriiriyaan cidda gacan yaraha kuu ah haddii aadan adigu la xiriiri Karin .haddii aadan doonayn in aad cayrta la xiriirtid waxaa jira dariiqooyin kale.Haddii uusan jirin qorshe aad isku ogtihiin adiga iyo shaqo bixiyaha imminka ayaad waydiisan kartaa (Akhriso qoraalka ku saabsan dhibaatada balwadda iyo shaqada) .Qaar kamid ah cisbitaalada daweeya balwadlayaasha waxaa ka jira wargalin ku saabsan ururo aad la xiriiri kartid oo ku yaal aagaaga.



dabcan Qofku wuxuu Dhegaysanayaa in uu jiro qof aad u shaqayso oo kaa fakaraya cusbitalka kaddib meeshii arintaas aay ka samayn lahayd cayrtu, hasayeeshe Cisbitalku Kugu khasbimayo in aad la xiriirtid shaqobixiyaha iyo cayrta midnaba haddii aadan Doonayn



Cusbitaalku ma aha in uu la xiriiro cayrta haddii aadan adigu doonayn oo arintu aanayn ahayn mid ikhtiyaarkaaga ah.(Kuma jirto haddii loo baahan yahay in Khasab lagugu daweeyo)Laakiin haddii aad caruur leedahay oo aay jirto dhibaato ilmaha ku dhici karta waxaa arintaas loo gudbinayaa cayrta kuwaa oo isku diyaarinaya meeshii la gayn lahaa (Akhriso qormada qarsoodiga –ilmaha dhibaatadu ku dhici karto)

Shaqa bixiyuhu ma ku caawini karaa ?

Haddii aad shaqaale tahay qofka aad u shaqayso ayaa xil ka saaran yahay in uu sameeyo qorshe dhaqancelin .Shaqobixiye haysta dhaqaale ku filan waa bixin karaa kharajka ku baxa daryeelkaaga.Si fiican ayaad u taqaan sida arintaasi aay uga hirgalayso goobtaada shaqada.

Dabcan waxaa jira hayád caafimaad oo wanaagsan oo aad u tagi kartid ,waxaana wanaagsan in arintaas uu kula ogyahay shaqabixiyuhu .hasayeeshe kuma khasbanid in aad tusto sababta aad jirrada ugu qoran tahay .Ma jiro sharci shardi ka dhigaya in shaqa bixiyuhu uu kaa baxsho kharajka daawada ama daryeelka .

Waxaad taas beddelkeeda la hadli kartaa cayrta .mabda´ahaan kugu xiri mayaan in aad xiriir la leedahay shaqa bixiyahaaga ” arbetsgivare”.

Haddii aad u baahan tahay gargaar ama talosiin marka aad la xiriirayso cayrta ama goobta shaqada wac ururka rukunka ” klientrörelse!”

LVM:Tikhtarkaaga ayaa codsi u diri karaa cayrta ama waxaa samaynkara xoghayaha cayrta ama qof qaraabo dhaw ah .

LVM =(Lag om vård av missbrukare) waxaa micnaheedu yahay Sharciga daryeelka qofka balwada leh .

cayrtu waxaay samaynaysaa baaritaan ku saabsan in aad u baahan in lagugu khasbo in lagaa daaweeyo balwadaada .Waxaana dacwadu usii gudbaysaa oo darsaya maxkamadda Gobolka .Maxkamadda Gobolka ayaa goáanka iska leh.

Hasayeeshe waxaa qofku mararka qaarkood uu raacaa waddada cayrta .Qoraalkaan adiga ayaa ku dhaqmaya marka aad si ikhtiyaarkaa ah codsanayso Daryeelka.

Hasayeeshe waxaan u micnaynaynaa Caafimaadka qasabkas ah si kooban.

Cusbitaalka xannaanadu wuxuu samayn karaa doorasho u Gaar ah kaddib kaharidda (abstinensen)

Cusbitaalka ama cayrtu waxaay waxaay isku diyaarinayaan sida aay noqonayso halka aad ku noolanaanayso,ma aha meesha kuugu dhow midda ugu fiican ,hasayeeshe xannaanada ku dhoow ayaa muhim ah si aad u joogteeyso ka hufnaanta maandooriyaha,arintaasi waa in aay hirgashaa nolol maalmeedkaaga.

Sida degaanada kale oo badan waxaa gobolka laga helaa xarumo caafimaad oo daryeela dadka balwada leh kuwaa oo sameeya xannaano joogto ah,waxaadna aadi kartaa si loogu daweeyo maalin kasta adiga oo qur ah ama idinka oo koox ah iyadoo tikhtar iyo Psykolog"Tikhtarka maskaxda" aay joogaan .Waxaay beddelikaraan daweeyntii aad ka helaysay degmada ,waxaadna arintaas si gaar ah u garanaysaa haddii aad ku nooshahay degmo uusan qofkuhaysan waxyaabo badan oo uu kala doorto.Waxaa kale oo jiri karta barnamij khaas ah oo haweenka looga samaynayaa Cusbitaalka daryeelka dhexdiisa.Waxaad la hadlili kartaa tikhtarkaaga gaar ahaaneed si aad u ogaatid waxa laga helo gobolkaaga ama talefoon u dir Cusbitaal wayn

haddii arintaas loo baahan yahay oo aad doonaysid waxaa suurogal idiin ah adiga iyo qofka ku daryeelaya in aad Cayrta ugu xirantaan kaalmo kale .(Akhriso Qormada Qarsoodiga).

Haddii Tikhtarkaagu garto in aad gargaar u baahan tahay

Waxaa dhici kara tusaale ahaan in tikhtarkaagu dareemo in aay tahay in aad in muddo ah sii qaadatid maandooriye .Rugta xanaanayntu waxaay ka shaqaynaysaa in aay mar horaba ogaato mushkiladda maandooriyaha iyo khamriga .Arintaasi waxaay khusaysaa oo kale markii aad u rabto in lagaa daryeelo mushkilado kale oo aan maandooriye ahayn .

Waxaana la dabbakhaa habab kala gaddisan oo wax lagu baaraayo iyadoo laguu soo jeedinayo suáalo ku saabsan khamriga aad cabto ama dabiicaddaada qqadashada maandooriyaha.

haddii la daah furo mushkiladda laguuna sheego ,waxaa lagugu caawinayaa sidii aad isku daweeyn lahayd ,taas oo noqon karta in lagu siiyo wargalin ama in laguu diro qayb takhasuus u leh daryeelka caafimaad.

Baaritaan aay dawladdu ka samaysay dadka sida xoogan balwada ugu dhex jira wuxuu qorayaa:

Jidka looga bixi karo balwadu waa dheer yahay mrmarka qaarkoodna wuxuu noqon karaa mid toosan ama dib u dhacsan

Ku noqoshada balwadu waxay caadi u noqotay xattaa dadakii ka baxay balwada oo miyir qabka noqday .Sidaas daraadeed waxaa kaalmo wdajir ah loo fidina dadka balwada la ildaran.

Waxaa tilmaan u noqonaya mustaqbilka fog in lasii wado dulqaad.

Sida caadiga ah Tikhtarkaagu wuxuu la xiriirayaa cusbitaalka wayn oo aay ku sugan yihiin takhaatiir takhasuus u leh dadka balwada leh si loo hubiyo sidii aad gargaar ku heli lahayd .

dabcan uma baahnid in aad ka jawaabtid haddii aanay suurogal ahayn in laguu fidiyo kaalmo kale .Beddel ahaanta taaas waxaad kaalmo waydiisanaysaa cayrta ama mid kamid ah ururada bulshada (Akhri qormada ku saabsan ururada iskood ah).

Baaridda kaadida Markii loo baahdo

Haddii si ikhtiyaari ah aad u codsato xannaanaynta furan waxaa tikhtarka ku daweeynayaa kaa codsan karaa in kaadida lagaa qaado waxaana arintaas sabab looga dhigayaa in looga baahan yahay daawaynta lagugu samaynayo .Tikhtarku wuxuu rabaa in uu xaqiiqsado in daawada aad qaadanayso aanay isku dhicin Daroogada aad iskaa u qaadatid.

Haddii aad Cisbitaalka ugu jirtid si lagaaga joojiyo qaadashada maandooriyaha ,sababo xiriira xagga daweeynta awgeed tikhtarku wuxuu la soconayaan sida uu hoos ugu dhacayo maandooriyaha dhiigaaga ku jira.

Waxaa kale oo takhaatiirtu rabaan in aay hubsadaan in aadan qaadan oo jirkaaga soo galin maandooriyayaal caafimaadkaaga uga sii daraya inta aad cisbitalka ku jirtid,khaas ahaan marka lagu daro daawada aad ka helaysid qaybta ku qaabilsan.

Daroogo Daroogo laga horgaynayo (Droger mot droger?)

Daawooyinka waxaa looga baahan yahay in aay qayb ka noqdaan daaweeynta maandooriye saaridda .Tikhtarkaaga ku daaweeynayaa wuxuu kala tashan karaa arintaas Qaybta Cisbitaalka ee qaabilsan dadka balwada leh ,haddii aad daaweeynta maandooriye joojinta aad ku qaadanaysid habka daryeelka furan iyadoo aad la xiriirayso qayb kamid ah Daryeelka caafimaadka oo aan lahayn takhasus ku saabsan daawaynta dadka balwada leh .

Inta lagaa saarayo maandooriyaha haddii aad ku jirto qayb kamid ah cisbitaalka waxaa laguu qorayaa daawooyin bixinaya maandooriyaha jirkaaga ku jira si aay kaaga suulaan calaamooyinka khatarta noqonkara kuna dhibi kara

Subutex eller metadon

:Daaweeynta dadka qaata xashiishadda Heroin-nka waxaa si joogto ah looga takhalusi karaa wadashaqayn dhexmarta cayrta iyo qaybta Caafimaad iyo daryeelka ,waxaa kale oo kamid ah in la nidaamiyo xaaladda degaanka ama guriga iyadoo si micno leh loo meelaynayo.

waa muhim in aad hesho baanasho joogto ah marka aad tahay qof ku xiran xashiishka heroin . Subutex aam metadon waxaa qori kara oo qur ah tikhtar takhasuus leh oo ku hawlan daryeelka dadka balwada leh .Waxaa sharcigu qabaa in aad buuxiso labaatan sano isla markaana aad haysato waraaqo caddeynaya in aad tahay

qof caadaystay qadashada opiat ugu yaraan labo sano .Daawooyinkaas aanu soo xusnay ma aha kuwa keli ah oo xogga la saaro si aad u noqoto mid ka xoroobay xashiishadda .

Hawsha daaweeynta socota waxaa lagu darayaa maalgalin fursad kugu siinaysa in aad xamili kartid daawaynta .Waxaa kale oo jiri kara daaweeynta wadahadalka oo khuseeysa baahida asaasiga ah sida degaanka "Guri".

daryeelka caafimaad waxaa lagu nidaaminayaa wadashaqayn lala yeesho cayrtaada haddii uusan tikhtarkaagu uusan qabin in aad u baahan tahay daawo isla markana cayrta aad ka tirsan tahay aanay doonayn in aay ka qaybqaadato ,sidaa darteed waxaa arintu taagnaanaysaa jihada Guddiga sare ee cayrta.

Wxaad uga uga dacwoon kartaa maxkamadda Gobolka goáanka diidmada ah ee cayrta .In la isku daweeyo Metadon iyo subex waxaa si habboon la isku daweeynkaraa Gobolka haddii giddi isku afgartaan .

Xaqqa aad leedahay marka aad jiran tahay

Waxaad xaq u leedahay in aad saamayn ku yeelato daryeelka caafimaad iyo daweeynta aad helayso .Sida cayrta oo kale waa in daryeelka caafimaadku noqdaa mid lagu qorsheeyo laguna hirgasho kaddib wadatashi lagula yeeshay .

Sharciga ((1982:763)ee caafimaadka iyo daryeelka bartilmaameedkiisa ugu muhimsan oo uu leeyahay waa in dadka ku nool Sweden oo dhan aay si isku mid ah u helaan daryeelka caafimaad .Daryeelka caafimaad waa in uu noqdaa mid fiican oo aamin ah laguna qanacsan yahay oo aay u dhan yihiin aqoon iyo waayo aragnimo la tijaabiyey oo dhan.

WAXAAD XAQU U LEEDAHAY WARGALIN

- sida aay tahay xaladdaada caafimaad
- haddii aay jirto fursado la kala dooranayo ee daryeelka caafimaadka
- Waxaa ku qoran warbixintada Caafimaad "Diiwaanka"waxaa laga reebi karaa haddii aad niyadjabsan tahay

xaq waxaad u leedahay in aad wax doorato "

Waxaad xaq u leedahay in aad doorato qaabka uu noqonayo daryeelkaaga caafimaad haddii aay jiraan kala doorashooyin badan .

Xaq waxaad u leedahay in aadan qaadan daryeelka laguu fidiyey ama aad joojiso daryeel caafimaad oo kuu socday ,waxaa taa ka reeban daryeelka khasabka ah iyadoo la dabbakhayo LVM oo ah sharciga daryeelka balwad laha dhacdooyinka qaarkood .

(Akhriso qormada xannaanada Khasabka ah)

Shaqaalaha Cisbitaalku ma sheegaan xogta qofka jirran

.,xattaa arintaasi waxaay khusaysaa shaqaalaha adiga oo jirran aan sida tooska ah kuula shaqaynayn .

Haddii adiga qudhaadu aadan oggolaan in warbixintaada la dhiibo ,aayna dhacdo arintaasi waxaa ciqaab sharciyeed mudanaya shaqaalaha caafimaadka Haddii aay kaa sheekeeyaan adiga iyo jirrada aad qabto ama xaladaada shakhsiga ah ama xiriirka aad la leedahay cisbitaalka

Markii Jirro degdeg ah ku qabato oo aad u baahan tahay talo iyo Gargaar

SOS Alarm

Waxaad heli kartaa turjumaan marka aad u baahato adigoo garaacaay lambarka 112 oo aad xiriirka ku samayn kartid talefoon ama fartiinta SMS..

Talosiinta qaybta daryeelka caafimaadka:

Talosiinta daryeelka Caafimaadka

1177 talobixiye ayaa samaynaya talobixinta daryeelka caafimaadka ee sideed gobol .waxaad wici kartaa 1177 adiag oo ku sugan dalka waxaa lagugu xirayaa talobixiyaha daryeelka Caafimaadka oo saxa ah.

halkaas waxaa laga helaa kalkaaliyayaal ku hadla afaf kale oo aan Swidish ahayn ,Warso in aay kugu caawiyaan in aad hesho kuwo luuqadaada ku hadlaya oo shaqada leh marka aad soo, wactamayso . marka aad halkaan cid aad ka wacaysid magacaaga waa qarinaysaa ,hasayeeshe iyagu waa u jeedaan haddii aad ka soo wacdo gobol aan aan ku jirin xarunta .

Haddii uusan jirin talosiiye luuqadaada ku hadlaya gacansiin ka codso qof degaankaaga jooga .

Xarunta Daryeelka Caafimaadka ee Stockholm oo afafka kale ku hadasha waxaay leedahay taleefoonadaan:

Talosiinta carabiga ka wac: 08-528 52838

Cinwaanku waa: http://www.vardguiden.se/

hay,adda dadka Jiran ee Gobolkaaga

Hayáddaan waxaad kaalmo ka codsan kartaa markii dhibaato aad kala kulanto marka aad la xiriirayso xarunta caafimaadka ,tusaale ahaan waxaay ku saabsanaan kartaa marka aad doon-aysid in aad tikhtar iska beddesho .Waxaay kale oo khusaysaa dhammaan xarumaha Caafi-maadka iyo daryeelka oo dawladdu maalgaliso iyadoo aan la eegayn haddii hawsha aay wadaan ,Degmada,Gobolka ama shirkado gaar ahaaneed.

Marka aad la xiriirayso hayádda dadka xanuunsan waxaad xaq u leedahay Turjumaan.Haýadda dadka jirran waa mid aan cidna u eexan oo aad markasta la xiriiri karto iyadoo wax kharaj ahi uusan kaa baxayn.

Hayadda masuulka ka ah Fayodhawrka iyo Daryeelka qofka jirran –HSAN

Fayodhawrka iyo Daryeelka qofka jirran waa in aay ku ku shaqeeyaan si aay u fuliyaan ujeedada ah in la helo caafimaad wanaagsan ,waxaadna haddii aad jiran tahay xaq u leedahay in aad hesho daryeel tayadiisu fiican tahay

iyo dhawris wanaagsan ,jacayl iyo isqaddarin

Wargalin iyo ka qaybgal daawayntaada

Shaqaalaha oo u hoggaansan qarinta xogta qofka jirran..

haddii aay kula tahay in si qaldan laguu dabiibay waxaa kuu suurogal ah in cabashadaada la darso .Hayadda HSAN waxaad cabashadaada usoo gaarsiin kartaa qoraal ahaan ama taleefoon baad usoo diri kartaa.

Cinwaankeeda Interneetkuna waa : På www.hsan.se finns information på sju språk.

haddii aad tahay qof sugaya sharciga degganaanshaha waxaa ku khusaynaya goáamo gaar ah oo ku saabsan xnnaanada .Arinta gundhigga ahi waxaay tahay in aad xaq u leedahay daryeel haddii jirro degdeg ahi kugu timaaddo"daryeelka aan dib loo dhigi karin "Akhriso Qormada

"waxaa jira daawayn ku qoran luuqad aan Swedish ahayn".

Mararka gaarka ah oo xilka aamusnaantu uu burayo

- -Marka aad adigu oggolaatid
- -Marka aanay waxba kuu dhimayn xogta la baxshay
- -marka aay jirto khatar ilmaha lagu waxyeelaynayo .markaa waa xil saaran shaqaalaha in aay ugu horreyn astako ama dacwo gaarsiiyaan cayrta .
- -Xaalado gaar ah oo Masuuliyiinta maamulku sida sharcigu u bannaynayo aay codsadaan xog bixin (Tusaale ahaan cayrta ,arintaasna awxaay ku saabsan tahay marka aay jirto khatar aad naftaada ama dadka kaa ag dhaw aad waxyeelo ugu gaysanayso ,waxaana markaas la samaynayaa baaritaanka loo yaqaan LVM "oo horay aan usoo micnaynay ",sii akhriso S.-booliiska marka xaaladdu khuseeysomar uu yimaado eedayn ku saabsan dambi halis ah ,dambi qofka lagu xukumi karo 2 sano oo xarig ah).

Haddii maxkamad,Xeer-ilaalyaha maxkamadda ,taliska Booliska Kronofugdada ,ama waaxda canshuuraah aay rabaan in aay ogaadaan in aad ku jirto cisbitaalka waa in shaqaalahu uu siiyaa jawaab.

Xaqqa aad u Leedahay Turjuman

Sida xaqqa aad ugu leedahay cayrta in aay kuu qabtaan Turjumaan ayaad xaqqaas oo kale ugu leedahay marka aad raadsanayso daryeelka Caafimaad ee Cusbitaalka.

Yaa Kharajka Bixinaya ?

Adiga qudhaada ayaa iska bixinaya kharajka ,hasayeeshe waxaa ku celinaysa cayrta haddii iyaga aad masruuf xaq ugu leedahay waxaayan bixinayaan kharajka ku uu cisbitaalku qaadanayo, waxa loo yaqaan difaaca kharaika sare .marka aad gaarto xaddiigii loogu talogalay waxaad helaysaa kaar lacag laáan ah waxaaan lagaaga soo bilaabayaa maalintii ugu horreysay oo aad cisbitalka soo booqatay .

maxaay yihiin waxyaabaha kamid ah Dhawrista kharajka sare

- Daryeel lagu sameeyey xarun caafimaad oo gobolku wado
- Xarun Daryeel caafimaad oo heshiis la leh gobolkaaga ,dawladduna maalgalisay
- Kharajka ku baxaay daryeelka haddii gobol kale aad ka hesho waxaana kamid noqonaya Difaaca kharajka .

daryeelidda caafimaadku waxaay noqon kartaa adigoo u taga tikhtargaaga ,kalkaaliyaha ,daryeelaha qofka jirran tusaale ahaan ,Jimicsiga loo sameeyo qofka jirran sida ,xannaaneeyaha ,tikhtarka maskaxda iyo tikhtarka Ilkaha.

Daawooyinka ,qalabka gargaarka ,safarka la aadayo loogana imaanayo Cisbitaalka (intaadan dhoofin waxaad u baahan tahay in aad la xiriirto qaybta qaabilsan safarka dadka jirran oo ku taal Gobolkaaga)

Galidda Cisbitaalka iyo Ballanta Tikhtarka oo aan la tegin

Kharajka ku baxaya haddii maalin iyo habayn la seexdo cusbitaalka waa 80kr,oo uusan ku jirin kharajka loo yaqaankharajka Sare oo la dhawray ”Högkostanadskyddet”.

cayrta ayaa kharajkaas kaa kaalmaynaysa haddii marka la isku daro kharajka kugu baxay uu noqdo mid sarreeya,taas oo ku xiran in dhaqaalahaaga heerkiisu gaaray meeshii ugu hooseeysay .”Akhriso Qaybta dhaqalaha”:

ballanta aad la lahayd Tikhtarka oo baaqatay lama xisaabinayo sababtoo ah cayrtu ma bixinayso .Haddii aad ballan dhigatay waxaa lagaa rabaa in aad haddii aaadan tegi karin in aad sheegto afar saac kahor waqtiga ballantu tahay .

takhaatiirta Gaar ahaaneed iyaga xaddidaya waqtiga ballanta iyo shuruudaha la xiriira,inkasta oo heshiis aay la galeen Gobolka.

Xadka lagu helo kaarka lacag laáanta waxaa goáan ka gaara gobol kasta .

Waxaa jira shuruuc tirabadan oo fasiraadoodu aay sii adkaynayaan xaqqa aad u leedahay daryeel caafimaad oo lagu kalsoon yahay .

Guddiga Sare ee Caafimaadku wuxuu kale oo dhigay uguna talogalay xarumaha caafimaadka ee dadka balwada leh qoraallo aad ka akhrisan karto dhammaadka boogyarahaan.

Waa talo lasiinayo xarumaha daweeya dadka jiran iyo degmooyinka oo ku saabsan sida xannaanada dadka balwada leh aay noqonayso.

Waxaad la xiriiri kartaa guddiga Sare ee dadka jirran oo ku yaal Gobolkaaga haddii aad u baahan tahay kaalmo ama talosiin marka aad la xiriirayso xarumaha daryeelka

Haddii aad uur leedahay ^*

Haddii aad uur leedahay waxaa la dejinayaa shuruudo si aad u hesho kaalmo degdeg ah

Xarunta xannaanada Hooyooyinka ayaa leh awood aay kugu caawini karto

ma jiro xad lagu dammaanad qaadi karo ee ku saabsan khatarta daawada aad cunaysaa u gaysan karto cunugga calooshaada ku jira .Dammaanadda ugu fiican ee badbaadada cunugga uurkiisa aad leedahay waa adiga oo ka caaganaada maandooriyaha inta aad xaamilada tahay.dad badan ayaa sugaya isbeddel ku dhaca noloshooda si aay uga baxaan balwada aay ku jiraan .marka aad ogaato in aad uur leedahay gargaarna u baahan tahay u tag cayrta ama xarunta daryeelka hooyooyinka si aay kuugu kaalmeeyaan in aad joojiso xashiishka iyadoo aanu ognahay in xarunta daryeelka Hooyooyinku aay leeyihiin takhasuus gaar ah .

Adiga Qudhaada ayaa heli kara kaalmo si aad u noqoto mid fayoow inta aad uurka leedahay ,kuguma filla oo keli ah in aad noqoto mid ka harta isticmaalka maandooriyaha. Badanaaba Xaruunta daryeelka hooyooyinka waxaay wadashaqayn la leedahay cusbitaalada ilmaha iyo cayrta ee xarumaha qoysaska(Haddii aanay horay u jirin wadashaqayn la soo xiriir cayrta haddii aad uur leedahay ama dhibaato kaa haysato xashiishka).Haddii aad sugayso in aad cunug dhasho oo aadan joojin ku isticmaalka maandooriyaha ,waxaan la huri doonin ama laka fursandoonin in laguu arko qof u baahan in khasab laguu daryeelo (Imminka waxaa gacanta lagu hayaa soojeedin ku saabsan in wax laga beddelo xeerka LVM si loogu daro haweenta uurka leh oo balwadda leh.

Dadka Caadaystay Qaadashada Daawooyinka

Waayo Cidda Daawadu Mushkiladda ku Hayso ?

Daawooyinka qaarkood ayaaba abuuritaan ahaan u samaysan in aay noqdaan kuwo keena in lagu xirmo ,Daawooyinkaasi badanaa waa kuwa xanuunka loo qaato iyo kuwa maanka dejiya

Daawooyinkaas oo aay kamid tahay bensodiazepiner.

Dabcan waxaa jira xaalado aay lagama maarmaan tahay in daawadaas la qaato inkastoo qaar badan oo kamid ah aay sal ku leeyihiin xashiishadda.Dhibaatada laga helayo daawada noocaan ah kuma xirna cidda qaadanaysa ee waxaay ku xiran tahay sida daawadu u shaqaynayso.

badanaa Dadka dhibaatadu uga timid isticmaalka daawadaas markii ugu horreysay oo aay qaateenba waxaay la kulmeen xaalad jahawareer ah .Dad kale waxaay daawadaas u qaateen xanuunka jirka .

Mushkilad shardi wayn u dhigaysa daryeelka Caafimaad

Waxaa laga yaabaa in aad dhegaysatay khudbo ku saabsan jahawareer xagga raashinka ah ,hasayeeshe beddelkeeda waxaay noqoty daawo la isku dejinayo .,tani ma aha wax aan caadi ahayn ,waxaa iyaduna aan caadi ahayn in aan tikhtarka loo sheegin khatarta uu la kulmi karo qofka caadaystay cunidda dawooyinka marka daawo loo qoro .

Dadka joogtada u caadaystay qaadashada daawada waxaay xagga dawaynta kasii daran yihiin kuwa xashiishadda qaadashadeeda caadaystay .

Mararka qaarkood waxaa dhib badan in la joojiyo daawooyinka cunistooda la caadaystay marka aad si aad ah ugu xiranto daawooyinkaas ,inkasta oo aay dhib yartahay in arintaas midaan ahayn la rumaysan karo.Dabcan tani ma khuseeyso haddii aay ku saabsan tahay daawooyin tiro badan .

Dadka caadaystay qadashada dawooyinka waxaay daryeelka u dhigayaan shardi wayn.

Haddii aay dhibaato kaa haysato isticmaalka daawooyinka aad caadaysatay waxaad ka faaiidaysan kartaa haddii aad akhrisatay qormooyinkii hore oo ku saabsanaa xaqqa haddii aadjirrato aad leedahay .Xaafiiska arrimaha bulshadu wuxuu kale oo mararka qaarkood kuu jihaynayaa xarunta daryeelka caafimaadka maadaama arintu aay ku saabsan tahay dhibaatada dawooyinka. Waxaad kale oo kaalmo ku saabsan dhibaatooyinka kale oo ku haysta ka dalban kartaa ,ururada samafalka iyo xaafiiska arrimaha bulshada (Akhriso qormada ku saabsan kaalinta Ururada samafalka, P-).

Daawada loo qaato dejinta iyo hurdada

Bensodizepiner

Bensodizepiner waxaay kamid tahay daawooyinka cadi ahaan loo qaato dejinta qofka,hurdada daawadaas oo kamid ah kuwa qofku caadaysto .

Daawadaasi waxaay saamaysaa maskaxda qofka:

- -Dareenka ayaa shiiqa-dareenka nolosha oo dhan
- -muuqaalka aragtida oo sii xumaada (gaar ahaan marka gaariga la wadayo)
- oo dhib uu kala kulmayo fallaraha nalalka,feejignaanta iyo dhaqdhaqaaqa.

Saamayntaani waa soconaysaa inta aad qaadanaysid kaniiniga.

Dadka caadaystay qaadashada Benzodiazepiner waxaa mararka qaarkood aay u keentaa wax ka caaganaan qallafsan oo leh calaamado isbedelya oo muuqda.

Daawooyinka Xanuunka Dejiya

Daawooyinka xanuunka dejiya,morfin,Kodein ama waxyaaba laga sameeyey Synteetikada.

Daawooyinkaasi waxaay leeyihiin falgal shiiqiya xarunta xididada maskaxda waxaana sida caadiga ah loo qaataa xanuunka.

Si Xanuunku u dego waxaa caadi ah in qofku uu kordhiyo daawada uu qaato

Ka caaganaanta ama diidmadu waxaay mararka qaarkood keentaa wax u eg duray aay la socdaan dhibaato hurdo,.,, walwal ,iyo dhibato kale oo xagga maskaxda ah.waxaaynoqon kartaa mid muddo dheer ku haysa.

Maxaa lagu gartaa dadka Caadaystay qaadashada Daawooyinka ?

Waxaay ku bilaabataa dulqaad saíd ah

saamaynta xadka daawo oo aad qaadanayso waa sii yaraanayaa .Jirku wuxuu laasimay daawadii ,wuu qabatiimay in uu qaato ,Waxaa sida caadiga ah qofka kusoo baxaya calaamooyin cusub .lahanka daawadaas qadashadeeda ka dhasha caadiyan wuxuu noqonayaa dibaato ku timaada qofka feejignaantiisa,daal,walwal, argagax,soojeed,sas iyo muruqyaad oo xanuuna.

Haddii Tikhtarkaagu kuuu soo jeediyo in uu kordhiyo xadkii daawada si uu u xaddido dhibatada ku bilaabanaysa meegaar xun.Ugu horreyn waxaa dhacaysa in jirku bixiyo jawaab sida loo malaynayo.Mushkiladdu waa sii yaraanaysaa.hasayeeshe dawadaan cusub oo la kordhiyey waxaay kordhinaysaa dulqaadkaaga ,sidaas daraadeed waxaa marmarka qaarkood waxaa soo noqda calaamadihii iyagoo intii ka xoog badan mrkaas waxaa kuu bilowday cadaysigii .

Sii Qaadashada Daawo Kale

Haddii uusan qofku ogayn in dhibaatada haysata uu kaniiniguu n keenay ,qofku ugu horreyntiiba aadimayo tikhtarka qaabilsan dadka qabatiimay daawada ,waxaana caadi ah in qofku dhibatada haysata u sheegto tikhtarkii markii horeba uu aadi jiray oo dawada uu qaato u qoray .Haddii imminka aay ku haysato dhibato ku saabsan awood-darro kaa haysata xagga shaqo maalmeedka iyo xiriirka bulsho ,waxaa dhici karata in calaamooyinkaaga si qalad ah loo turjumo.Waxaa la arkaa in

tikhtarku si sahal ah u doorto in uu kuu qoro daawo kale si walbahaarku kaaga qa-admo.Tani waxaay noqon kartaa daawo qorid soo noqnoqonaysa oo lagu bedelayo daawo mid iyadii lamid ah ama mid cusub oo hor leh.

Calaamooyin kale oo yimaada

Iyadoo qofku rajeeynayo in daawada cusubi wax u tarto waxaa dhibaatadu no-qonaysaa mid kasii darta ..

Qofku gabi ahaanba wuxuu noqonayaa mid aan tabar lahayn marka laga eego halka uu caafimaad ahaan joogo .

maxaa daawadu u anfici la´dahay ?Maxaa qofku usii jiranayaa ?

Waxaa qofka ku dhacaya niyad jab ,walwal iyo dareen xaqiiqda jirta ee mush-kiladda caadiga ah oo ku xiran sifooyinka gaarka ah ee daawooyinka kala gaddisan oo abuura in qofku qabatiimo daawadaas oo aay qorto xarunta daaweeynta qofka jiran.,

Ka Caaganaanta (Diidmada)

Haddii aad tusaale ahaan intii muddo ah aad cunto daawooyinka qofka dejiya oo qaadashadooda la qabatiimo oo markaas kaddib aad joojiso ama aad yareeyso waxaa kugu dhacaya calaamooyinka diidmada oo marka dibadda laga eego heerar kala gaddisan ah .

Haddii aad ku rafaadid qaadashada daawada la qabatiimo waxaa xaqiiq ah in aad mar kale dareemaysid calaamooyinkii caadiga ahaa sida walwalka ,hurdada o okaa haada ,gariir,iyo murqo xanuun.Korkii wuxuu ku xirmay daawadii uu qaatay arintaasina waxaay imaan kartaa waqti yar kaddib sida hal toodobaad .

Waxaay qadanaysaa waqti si calaamooyinka oo dhan kaaga baabaáan

Xattaa haddii aad cuntay oo keli ah qaar kamid ah noocyada daawada ah oo keena in la qabatiimo ka caaganaantu waxaay qaadanaysaa waqti .

arintaasi waa caadi ,hasayeeshe waxaad u baahnaanaysaa tikhtar takhasuus ku leh daryeelka si aad u xaqiiqsato in hoos u dhacu uusan si xawli ah u socon.Haddii aad qaadatay daawooyin xaddigoodu sarreyo waxaay si toos ah u imaan karta khatar haddii aad iska joojiso ama aad si degdeg ah u yareeysid.

Ka Istaagidda daawo aad qabatimtay sida bensodiazepiner waxaay keenaysaa khatar ah in ad mar labaad dib u bilowdid .

Dulqaadka ka caaganaanta"Joojinta"

Haddii qofku uusan kordhin daawada inta uu qaato marka jirku kordhiyo dulqaadka waxaa saa-mayntu noqonaysaa islamid sida haddii qofku hoos u dhigo ku isticmaalkii daawada.

Jirku wuxuu wax aad u yar ka qaadanayaa daawadii isticmaalkeeda uu horay ugu bartay .

calaamaddu waxaay noqonaysaa mid lamid ah tan caaganaanta "abstinens".

Laga soo bilaabo markii aad gabi ahaanba joojisay kaniinigii aad qaadan jirtay gaar ahaan haddii uu ku hayo walwal waxaay ku hayn karaan calaamadaha kaa muuqda sanado badan kaddib marka aad joojiso.hasayeeshe waa caadi shiddada gadaal ka imaanaysa oo ah calaamooyinkii oo mar kale soo laabanaya .

marka aan ka hadlayno dhammaan qabatiimada daawooyinku Waxaa la oran karaa:

Waxaa si adag loo qaadan karaa in aanay jirin calaamad qayru caadi ah .waana wax ku xiran qofka oo shakhsi ah sida qofka jirkiisu falcelin uga samaynayo daawooyinka kala gaddisan oo uu qaatay ,waxaana la samayn karaa liisto ama qoraal ku saabsan warbixinta daawada iyo saamaynta aay qofka ku leedahay oo noqonaya mid dheer oo ku saabsan daawooyinka badan oo qofku qabatiimo .

Yaa Dejin Kara ogaanshaha nooca jirrada "Diagnonosis"

haddii aad rabto in aad sii wadato aaditaanka tikhtarkaaga garka ah ,waxaad ka codsan kartaa inuu la tashado tikhtar ku takhasusay daaweeynta dadka daawoqabatiimada leh si loo ogaado nooca cudurka iyo in uu yahay mid ka yimid caadaysiga qaadashada dawooyinka.

Adiga iyo tikhtarka oo wada jira waxaad samayn kartaan jadwal"Schema" ku saabsan hoos u dhigidda iyadoo tikhtarkaagu isla markaa uu la tashanayo xaruncaafimaad oo takhasuus leh iyadoo xogga la saarayo caadaysiga daawo qaadashada iyo daawooyinka .

Xarunta qaabilsan dadka daawada caadaystay ee Stockholm waxaay ku taal Karolinska qaybta Cusbitaalka jaamacadda ee Solna .Waana mid awood ballaaran leh marka aay joogto arrimaha ku saabsan latashiga iyo qofkaaga ku nool qaybo kale oo dalka kamid ah oo aan lahayn cusbitaalo ku takhasusay daryeelka dadka daawooyinka qabatiimay .(Akhriso-p)

Waa dhib yartahay in gabi ahaanba diiradda lasaaro qabatiimada daawada markii qofku bilaabayo . .Laakiin calaamooyinka oo dhan looma baahna in aay ku xirnadaan marka aad daawooyinka isticmaalkooda joojiso ,xatta haddii adiga iyo tikhtarkaaguba aad bilowdaan in aad ugu horreyn ka fakartaan dariiqada la raacayo.Haddii aadan hubin waxa aay yihiin calaamooyinka aad qabtid waxaad samayn kartaa baaritaan caafimaad oo caadi ah .

Jadwalka tartiibtartiib u yaraynta

Jadwalka tartiib tartiib u yarayntu waa mid u muuqda in uu yahay mid shakhsi ah .

ka codso tikhtarkaaga gaarka ah in uu la tashado xarun thasuus gaar ah u leh daryeelka inta adiga iyo tikhtarku aydinaan isla meel dhigin sida uu noqonayo jadwalka tartiib tartiib u yareenta caadaysiga Waxaad talooyin ka helaysaa haddii aad gasho cinwaankaan Internet-ka oo ah: http://www.oberoende.info/rfhlups

Waxaa kale oo suurogal ah in aay dhacdo in aad u baahato in aad tagto qaybaha takhasuuska gaarka ah leh oo dadka lagu qaabilo si laguugu sameeyo baaritaan qotadheer.Waydiiso tikhtarkaaga in uu kuu diro tikhtar kale haddii degaanka aad ku nooshahay uusan lahayn qyb qaabilsan daryeelka dadka qaadashada dawooyinka caadaystay adigoo horay usii qaadanaya ballanqaad qoraal ah oo ku saabsan dammanad qaadka daweeyntaada oo aad u gaynayso cisbitaalka gobolka aad aadayso.

Dhqancelin

Haddii aadan wali ku qornayn jirro waxaa dhici karta in aad u baahan tahay waqti si aad jirro isugu qorto .Waxaa aad u aadkaan kara in aad iska dabbirto walwal maalmeedka inta lagu jiro joojinta ama kanoqoshada.Si kaharidda balwadu u noqoto mid sahlan waxaa muhim ah in jadwalka tartiib tartiib u yarayntu uu yahay mid daaha si aad u hesho kaalmada wadahadalka inta xilligaas lagu jiro.

Xadka wadahadalka qofka lagu kaalmaynayo waa kala gaddisan yahay marka la eegayo qaybaha kala gaddisan ee daryeelka .Waxaa dhici karta in aan laga helin rugta caafimaadka oo ku taal aagga aad ku nooshay iyo kuwa kuu dhowba shaqaale loo tababaray daryeelka dadka daawooyinka qabatiimay ,taas oo ah nasiib darro waxaay caadi ahaan ka jirtaa meelaha dadweeynuhu aadka u deggan yihiin ugun baahsan yihiin.

Marka arintaani timaaddo waxaa tikhtarkaagu dooran karaa in uu kuu diro tikhtarka maskaxda oo ku yaal degaaankaaga ,kaas oo xariif ku ah arrimaha ku saabsan daawada iyo qabatiimada dawada marka la barbar dhigo xarumaha caafimaad ee daryeelka.

Iyadoo aan la eegayn halka meesha uu ku yaal daryeelka caafimad oo aad ka heli karto qof ku daweeya oo gacan kusiiya inta aad ku jirto iska joojinta daawada .Waxaa muhim ah in aad ku kalsoon tahay qofka xiriirka wadahadal kula yeelanaya .

Waxaa dib u dhac u keeni kara inta uu socdo iyo garashada qofka ku daweeynayaa uu u leeyahay dhibaatooyinka imanaya inta lagu jiro tartiib tartiib u yaraynta daawada kuwaa oo soo ifbixi kara ,waana xaalad muhim ah in aad hesho kaalmo la dareemi karo oo maalinwalba shaqaynaya.

Hordhacii qoraalkaan waxaanu samaynay liis nooc ah oo ku saabsan sida daawaynta wanaagsani aay noqonayso.

Muhimadda daryeelka kaddib

Waxaa aad muhim ugu ah dadka qabatiimay daawooyinka in aay helaan daryeel caafimaad oo furan marka daawadu u dhammaato oo aay joojiyaan kaniiniga aay cunaan.

Maadaama aay dhib-badan tahay in laga joojiyo qof caadaystay qaadashada dawooyinka,waxaad ku tashanaysaa in arintaasi qaadanayso sanad ama ka badan iyadoo qofku si joogto ah u tegayoo cusbitaalka taas oo loo yaqaan daryeelka furan “öppenvård”

Waxaa kuu suurogal ah in aad mudnaanta siiso nolol maalmeedkaaga si aad isaga qaadid walwalka kaa haysta xagga qoyskaaga ama shaqada (inta aad ku jirto dhaqancelinta qofka ama hayádda aad u shaqaynayso waa in aay shaqadaada ka dhigtaa mid la socota xaaladdaada "(Akhriso qormada ku saabsan masuuliyadda shaqobixiyaha).Daryeelka kaddib waxaa lool jeedaa oo uu yahay muddada lagu siiyo fursadda si aad uga shaqaysid dhibaatooyinka ku daba jooga jir ahaan iyo maskax ahaanba.

Waxaa lala shaqaynayaa takhaatiirta kale oo takhasuska leh oo loo baahan yahay ,tusaale ahaan kuwa xanuunka takhasuska ku leh sida,. Xanuunkaas oo tusaale ahaan nqoonkara murugo ama buufis"depression"kaa oo si dahsoon ugu xirnaa daawadii aad qaadanaysay

waxaana mararka qofka loo diri karaa tikhtarka maskaxda marka aad dhammaysato daawadada uu kugu sameeyo cisbitaalka daryeela dadka caadaystay cunidda dawooyinka.

waxaa warqadda cisbitaalka laguugu dirayo laguu qorayaa marka lagula tashado.

Waxaa qofka noqon karaa mid jirro ku qoran haddii qofku u baahan yahay Inta waqtigaan lagu jiro .Qaar baa waxaay shaqeeyaan waqti walba ,qaarna gabi ahaanba ma shaqayn karaan inta lagu jiro sanadka baanashada "Daawaynta".

haddii aad shaqaale tahay waxaa wadashaqyn haddii aad doonaysid lala yeelanayaa shaqo bixiyahaaga ama qaybta qaabilsan caafimaadka wakaaladaha (akhri qaybta shaqosiiyahan ee qoraalkii hore…masuuliyadda dhaqancelinta ,s.).marmarka qaarkood tani waa sii ambaqaadidda si aad u hesho kaalmada aad xaqqa u leedahay markii aad shaqada ku noqotid.

Haddii meel ku xanuunayso dhaawac ku soo gaaray darti sida kaniini aad cuntay xilligii aad ku jirtay daaweeynta waxaad dib ugu noqonaysaa tikhtarka masuuulka ka ahaa daawayntaada dhaawaca aad qabtay .Haddii loo baahdo oo aad doonaysid waxaad la xiriiri kartaa xaafiiska adegga Bulshada si loo sii wado kaalmada lagu siinayo.(eeg safxadda "Xaqqa aad leedahay marka aad bukaan tahay)

YAA DHIIBAYA Kharajka ?

Sida Cusbitaalada kale oo caamka oo dawladdu maalgaliso Cisbitaalka lagu daryeelo dadka caadaystay qaadashada daawooyinka waxaa laga qaadayaa kharajka caadiga ah oo bukaanku marka uu cisbitaalka tago uu dhiibo iyo kharajka sare ee dhawrsoon (oo ah inaadan bixin in ka badan xadka kharajka la goáamiyey sanadka gudihiisa) kharajkaas waxaa loo yaqaan(Högkostnadsskydd).

Yaa ka masuul ah daryeelka jirroolayaasha caadaystay qaadashada daawooyinka

Sumoobidda" sii xumaataa waxaay u baahan kartaa daryeel Cusbitaal

Mid Kamid ah Cisbitaalada waaweeyn ee lagu daryeelo dadka caadaystay daawada (arag-s)

Gaar ahaan haddii aad tahay mid caadaystay qaadashada daawooyin kala gaddisan tusaale ahaan labadaba kuwa xanuunka biíya iyo kuwa qokka dejiya .

Cisbitaalada kale oo leh Takhasuska xagga maskaxda "takhtarka maskaxda ee Gobolkaaga) wuxuu kugu caawimi karaa waxayaabahaan:

-talosiin kuwa kale oo daryeelka kusiiya tusaale ahaan dhimid qorshaysan "tallabo tallabo ah"

-Qofka oo lgu daryeelo qaybta qaabilsan dhibaatada maskaxda

-inta lagu jiro ka reebidda ama jirrooyinka maskaxda (sida kuwa ku xusan safxadda dadka caadaystay dawooyinka.)

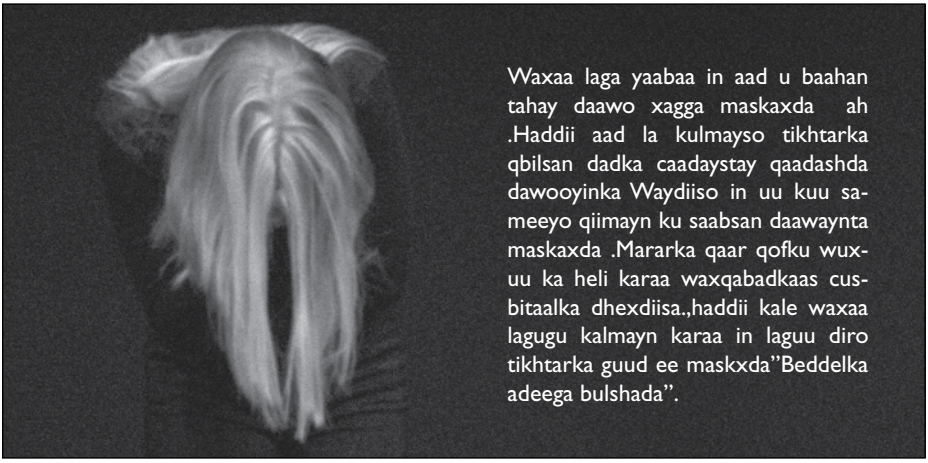
Masuuliyadda ugu wayn waxaa qaadaya xarunta daryeelka Caafimaadka

Caafimaadka asaasiga ah wuxuu leeyahay masuuliyadda ugu horreysa taas oo ah xaruntaada caafimaadka ,laakiin tikhtarka aad marka ugu horreysa ka helayso daawooyinka (Tikhtakaaga gaarka ah ,Tikhtarka shirkadaha ,ama tikhtarka gaarka ah)waxaay kuu sii diri karaan tikhtar kale ama waxaay la tashanayaan mid takhasuus gaar ah leh.

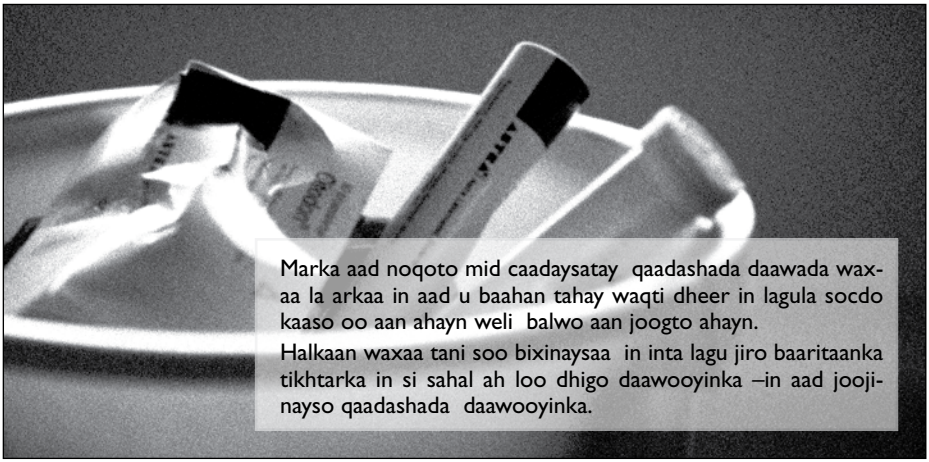
Gargaar deg deg ah

Haddii dawo saaid ah aad qaadato waxaad u baahantahay in si degdeg ah laguu daweeyo ,waxaadna aadaysaa qaybta gargaarka degdegta ah ee cisbitaalka kuugu dhow ama qaybta qaabilsan daaweeynta dadka caadaystay daawo qaadashada oo leh gargaarka degdegta ah.

Qofku wuxuu ka shaqaynayaa dhinaca barnaamijka daryeelka halkaa oo aay takhaatiirta takhasuska leh aay yimaadeen qaybta jihaynta daryeelka dadka caadaystay qaadashada daawooyinka. Waxaad waxydiisan kartaa barnaamijkaas gobolkaaga.



Waxaa laga yaabaa in aad u baahan tahay daawo xagga maskaxda ah .Haddii aad la kulmayso tikhtarka qbilsan dadka caadaystay qaadashda dawooyinka Waydiiso in uu kuu sameeyo qiimayn ku saabsan daawaynta maskaxda .Mararka qaar qofku wuxuu ka heli karaa waxqabadkaas cusbitaalka dhexdiisa.,haddii kale waxaa lagugu kalmayn karaa in laguu diro tikhtarka guud ee maskxda"Beddelka adeega bulshada".



Marka aad noqoto mid caadaysatay qaadashada daawada waxaa la arkaa in aad u baahan tahay waqti dheer in lagula socdo kaaso oo aan ahayn weli balwo aan joogto ahayn.

Halkaan waxaa tani soo bixinaysaa in inta lagu jiro baaritaanka tikhtarka in si sahal ah loo dhigo daawooyinka –in aad joojinayso qaadashada daawooyinka.

Modelka Tub

Qaybta TUB ee cisbitalka Karoliniska ee Stockholm wuxuu ka shaqeeynayey daawaynta dadaka daawooyinka qadashadooda qabatiima in ka badan 20 sano .

Qaybtaan qaabilsan dadka caadaystay daawa qaadashada waa mid qiimo wyn ugu fadhida daryeelka cafimadka marka laga hadlayo dadka daawada caadaystay ee dalka Sweden ,waana halka tikhtarkagu la xiriiri karo si uu wadatashi ula yeesho xattaa haddii adan ku noolayn stockholm.

Noocyo lamid ah kan ayaa ka jira meelo badan oo kamid ah dalka Sweden .Waxaad eegaysaa hadba sida uu yahay cisbitaalka arrimahaas qaabilsan oo degaankaaga ku yaal.

Modelkii oo la soo koobay

Adiga iyo tikhtarkaaga oo wda jira iyo qofka xiriiriyaha kuu ah waxaan wada samaynaynaa qorshe ku saabsn daryeel caafimad .

Daaweeyntu waxaay noqonaysaa mid qofku ku qato cisbitalka dibaddiisa ama qaybta daryeelka cafimadka.badanaaba waxaa ku filan in lagu qato daweeynta cusbitalka dibaddiisa.

Waxaa kale oo halkaan ka jira fursad ah in qoifka la seexinkaro qaybta daryeelka caafimaadka ee cusbitaalka toddobaadyada dhexdooda ,uuna gurigiisa aadi karo toddobaadka dhammadkiisa .Qofku wuxuu u dhexayn karaa marara badan daryeelka furn iyo midka cisbitaalka gudihiisa ah,wuxuuna ku xiran yahay daawoyinka noocooda iyo tiradooda oo qofka dhibaatada u gaystay

Daawaynta wadahadalka

Inta daweeyntu socoto waxaad si joogto ah wadahadal ula leedahay xiriiriyahaga gaarka ah iyo tikhtarkaaga .

Waa wadahadal ujeedadiisu tahay si loo helo waddo aad uga xoroobayso ku xirnaanta daawo qaadashada.

Haddii aad ku sugan tahay xaalad cakirn waxad kaalmo ka heli kartaa in aad ka shaqayso sidii xaaladaas loo dhammayn lahaa.

Haddii aad rabto waxaa ehelkaaga loogu yeerayaa in aay wdhadalka ka soo qaybgalaan taas oo qayb ka noqonasa dhaqancelintaada.

Daawaynta muddada qaadanaysa

Qofku caadiyan wuxuu uga hadli karaa Qaabka TUB gudihiisa arinta ku saabsan daaweeynta sanadka ah oo ku saabsan dejinta iyo hurdada ,iyadoo ilaa lix bilood la qaadanayo daawada xanuunka dejisa ee loo yaqaan analgetika

Britt Vikander ,madaxa qaybta TUB wuxuu ku siinayaa waanooyinkaan marka aad dooneeyso in aad gargaar u hesho dhibaatada kaaga timid caadaysiga qaadashada daawada ::

- Dalbo xaqqaaad u leedahay in lagu daweeyo
- Ha dhibsanin mushkiladda ku haysata
- Marar badan qofka gefkiisa ma aha in qofku noqdo mid caadaystay qaadashda daawooyinka ,waxaayna mararka qaarkood ka bilaabataa xiriirkii qofku la yeeshay xarunta daryeelka caafimaadka
- Ugu horreyn ama gacanta koowaad la xiriir qoraalkii kowaad oo lagaa sameeyey
- Waxaa jira rajo,gargaar la heli karo iyo aqoon.

Mararka qaarkood waxaa isku mar kaalmo looga baahnaan karaa meelo badan (Samsjuklighet)

Sababaha jirrooyin badan(Samsjuklighet)waaa fahamka ama garashada cusub ee waxa horay loo oran jiray sababaha Jirrooyinka laba jibbaaran (dubbeldiagnos).

Qofka daryeelka caafimad samaynaya wuxuu badanaaba isticmaalaa fikradda ah haddii aad qabto mushkilad xagga maskaxda ah oo dhinac socota mushkiladda ka dhalata caadaysiga qaadashada daawooyinka .Waagii hore qofka wax gargar ah oo ku saabsan waxyaabaha walwalka ku haya lama siin jirin ilaa uu noqdo mid ka hufan caadaysigii daawooyinka uu qaadan jiray hasayeeshee maanta waa la yaqaan in daryeelka caafimaad oo la isa siiyaa uu yahay mid si aad ah labada dhibaataba waxtar ugu leh .

Si aad u hesho gargaarka ugu habboon ,laguu fidinmayo oo keli ah gargaar lagaaga saxo dhibaatada caadaysiga .waxaad xaq u leedahay in aad isla markiiba waydiisato in aad hesho gargaar si aad maskax ahaan uga fayoobaato.

ujeeddada Guddiga daryeelka bulshda wuxuu yahay: *Daaweeynta mid kamid ah jirroyinka lama sugi kartid kan kale ,labadaba waa in aad isla daweeysaa."*

Tusaale ahaan waxaad u baahan tahay in lagaa caawiyo arrimahaan:

- In diiradda la saaro sidii loo joojin lahaa isticmaalkaaga maandooriyaha ama daawooyinyinka la caadaysto cunitaankooda
- sida aad tahay maskax ahaan
- in la xalliyo mushkiladaha kale sida hoyga iyo shaqada

Yaa ku kaalmaynaya maxaase lagugu kaalmaynayaa ?

Tikhtarkaagu waxaa laga rabaa:

in uu u tilmaamo xaafiiska adegga bulshada qofka balwadda leh iyo xarumaha caafimaad oo takhasuska ku leh daryeelka qofka balwadda leh.

Xaafiiskaaga Cayrta ama adegga Bulshada waxaa laga rabaa:

in uu kuu diro xarumaha daryeelka caafimaadka si aad gargaar ugu hesho dhibaataada xagga maskaxda kaa haysata.

Haddii aay jirto rug caafimaad oo khaas ah oo daryeesha dadka balwada leh si aay u qiimayso gargaarka xagga fayoobidda maskaxda aad uga baahan tahay taas oo dabcan noqonaysa beddel wanaagsan .

Waa in si taxadar leh loo qiimeeyaa xaaladdada maskaxeed ,isticmaalkaaga maandooriyaha,ama daawooyinka keena in qofku qabatiimo ama cadaysto iyo sida xaaladaada caafimaad aay tahay.

Waxaa fiican in dadka ku kaalmaynaya aay wadashaqayn isku xiran yeeshaan

mararka qaarkood waxaa jira kooxo ka tirsan hayadaha kala gaddisan ee dawliga ah oo wadajir u shaqeeya iyagoo ku kulansan hal hawl ,waxaayna islamarkiiba kaa caawini karaan mushkilado kala gaddisan oo kula soo gudboonaaday.

Haddii kale waxaad waydiisan kartaa kulan loo dhan yahay oo ay ka soo qaybgalaan dhammaan dadka ku hawlan daryeelkaaga caafimaad iyo dhaqancelintaada.

Codso in aad yeelato qof xiriiriye ah oo aad la kulanto lana hadasho xilliyada u dhexeeya kulamada .

daryeelka Caafimaad oo wanagsani waa midka muddada dheer socda oo islamarkaana la bilaabayo baahidaada.

Ballanqaad Caafimaad

Waxaad ka heli kartaa Daryeel caafimaad Gobol Kale

Daryeelka Asaasiga ah ee Xaruntaada Caafimaadka-oo aad ka tirsan tahay waxaay kuu fidinayaan gargaar iyagoo kugu la soo xiriiraya taleefoon ama guriga kugu soo booqanaya isla maalinta warkaaga la maqlo.

haddii aad u baahan tahay in aad tikhtar la xiriirtid waxaad sugaysaa ugu badnaan 7 beri .Haddii tikhtarkaagu kuu diray rug takhasus gaar ah leh waa in 90 maalmood gudahood aad ku tagtaa .Haddii Tikhtarka takhasuska leh aay la noqoto in aad u baahan tahay rug caafimaad oo takhasus leh waxaa uu kuu bilaabmayaa ugu dambays 90 casho oo kale.

Daryeelka caafimaad waxaa laga heli karaa Gobol kale haddii uusan ka jirin degaanka aad ku nooshahay .

Xaafiiska damaanadda caafimaad oo ku yaal Gobolkaaga shaqadiisu waxaay tahay in uu adiga ku caawino si aad u hesho daryeelka caafimaad oo tikhtarkaagu kuu qoray .Arintaasi waxaay xattaa khuseeysaa haddii aan rugcaafimaad oo daryeel oo noocaas ah laga helin Gobolkaaga.

waxaay kugu kaalmaynayaan in aad hesho qof ku siiya gargaar caafimaad halkaa oo daryeel lagula soo gaarayo.

halkaan Tikhtarkaaga masuulka kaa ah wuxuu goáamiyey in lagaa daweeyo waxyeelada ka dhashay caagitaankii iyo iska joojintii balwada..daryeelkaas oo aan laga helin gobolkaaga Xeerka asaasiga ahi wuxuu qabaa in aad xaq u leedahay gargaar aad hesho.Wixii kharaj ah oo kugu baxa waxaa bixinaya Gobolkaaga.

Dammaanadqaad dhibaato leh

Sharcigu wuxuu qabaa in Gobolku uu dadweeynaha u fidiyo daryeelka Caafimaad ee degaanku u baahan yahay .Dabcan tani waxaay tahay daryeelka caafimaad ee dadka balwada leh iyo rugta daryeelka dadkaas .

Nasiibdarro tani ka soconmayso Gobollada dalka oo dhan.Dammaanadda caafimaadku waxaay caawinaysaa qofkaagaan u baahan daliil si aad si sax ah ugu hesho Daryeelkacaafimaad oo aad u baahan tahay waqti macquul ah.

Dammaanadda daryeelku ma aha wax sharci ah.Dammaanadduna waa nooc lagu gaarayo bartilmaameed.Waa is-afgarad u dhexeeya Dawladda iyo Gobollada.

Dammaanadda daryeelka Caafimaad dhabtii waxaa ku dhaqma oo keli ah qayb yar oo kamid ah Gobollada ,waxaayna taasi waxyeelo u gaysanaysaa bukaankaan iyo dhammaan bukaanada kale ,waxaayna kale oo khusaysaa kaalmada xagga dawooyinka iyo daaweeyntaba,iyo daryeelka caafimad ee qoka caganaanta ama kaharidda maandooriyaha waxyeeladu ka soo gaartay.

Marka arintu khuseeyso kaalmada daawada iyo daweeyntaba waxaa jira gobollo badan oo aan fulin dammaanadda daryeelka ."Vårdgarantin".

Guddiga arrimaha bulshadu waxaay ka codsanayaan gobollada dalka in aay dib u eegaan oo wanaajiyaan hawlahooda oo ku saabsan metadon iyo subutex.

Kama dacwoonkartid haddii aadan kaalmo helin .Xattaa waxaadan kale oo ka dalban karin tikhtarkaaga in uu kuu qoro warqad laguugu dirayo Cisbitaal ama tikhtar kale.. Maxkamad ma aadi kartid haddii aadan ka helin daryeel caafimaad dalka Sweden …wax xaq ah uma lihid in aad noqoto bukaan.

Kaalinta Ururada Iskaa ah (Mutadawaciinta ah)

Waxa beddeli kara Daryeelka Caafimaadka iyo Xaafiiska Adegga Bulshada
Waddada looga baxayo balwada waxaay noqon kartaa mid shaqsiyan ah oo lamid ah sidii qofku markiisii horaba balwada u yeeshay….kaalmada ugu fiican waa midda shaqaynaysa.

Haddii aad kaalmo warsato ururada mutadawaciinta ah ama ururada iskaa ah,

mararka qaarkood ma daneeyaan meesha aad ku sugan tahay ee tubta nolosha balwadda .Ma siinayaan muhimmad wayn meeqaa muddo ah baa qofku ku jiray ama xadkii maandooriyaha uu qaatay ,iyadoo loo arko mid sahlan sida aad usii wadayso isticmaalka maandooriyaha.Tani waxaay ku saabsanaan kartaa taageero saaxiibo iyo iskudayid in aad hesho habnololeed cusub iyadoo dadka kale oo aad isku mushkiladda tihiin aay kula jiraan .ama kooxaha magacyadooda qarshay oo ku soo koobay sida:NA,DAA;iyo AA

waxaa jira bandhigid wayn ee Ururada mutadawiciinta ah iyo ururada macaamiisha ee sverige oo dhan.

Qowalba oo iyaga kamid ah wuxuu ku shaqeeya mabda´a uu rumaysan yahay iyo dhaqankiisa sida habboon loo agaasimay .Dad badan waxaay tani u shaqaysaa in aay dhamays tirto ama beddel u noqoto dadaalka la galinayo Daryeelka caafimaadka iyo xaafiiska adeegidda bulshada.

Client organisations – a selection

www.aa.se (Alcoholics Anonymous, advice and links)
Telephone: 08 - 720 38 42

www.dianovasverige.org (Dianova –international client organisation)
Telephone: 08 - 462 92 12

www.fmn.org.se (association for parents against drugs)
Telephone: 08 - 642 06 50

www.iogt.se (Sweden's biggest temperance organisation)
Telephone: 08 - 672 60 00

www.kris.a.se ("Criminals Revenge In Society")
Telephone: 08 - 642 00 06

www.nasverige.org (DAA, Drug Addicts Anonymous)
Telephone: 08 - 411 10 33

www.rainbowsweden.se (rehabilitation run by users)
Telephone: 08 - 668 41 20

www.rfhl.se
(Riksförbundet för hjälp åt narkotika- och läkemedelsberoende - National Association for Aid to Drug Abusers)
Telephone: 08 – 545 560 60

www.rsmh.se
(Riksförbundet för social och mental hälsa – Swedish National Association for Social and Mental Health)
Telephone: 08 - 772 33 60

www.svenskabrukarforeningen.se
(association for Subutex and methadone patients)
Telephone: 08 - 600 12 99

www.verdandi.se (works for social equality and against drugs)
Telephone: 08 - 642 28 80

Shaqada Xilka Shaqobixiyaha

Maxaay tahay mauuliyadda goobta shaqada uu ku leeyahay shaqabixiyuhu marka qofka shaqaalaha ahi uu balwad leeyahay .

Marka ay ku saabsan tahay dadaalkaaga iyo badbaadada dadka shaqaalaha ah iyo caafimaadka waxaay ku saabsan tahay sharciga shaqada deegaanka .

Arintaan waxaay ku qotontaa in shaqabixiyuhu in xil ka saaran yahay in uu sameeyo baaritaan si uu ilaaliyo mushkiladda ka jirta goobta shaqada .Tusaale ahaan marka balwadi aay timaado.

Haddii xannaanadarradu aay ku xiran tahay balwadda waxaa lala xiriirayaa khubarada caafimaadka.sharciga shaqada ee deegaanka ma kala saarayo waana isugu mid maandooriyaha sharciga ah iyo midka aan sharciga ahayn.

Taasi Waxaay tahay in uu shaqabixiyuhu shaqada kaa saari karo inta aay balwaddu socoto

Shaqabixiyuhu wuxuu kaa codsan karaa waraaqo caddeeymo ah oo ku saabsan in aad caafimaad qabto oo aad xor ka tahay maandootiyaha ,taasina waxaay u baahan tahay in lagaa qaado kaadida lana baaro.

Waa aay wanagsan haddii aad xubin ka tahay Sanduuqa Shaqaalaha (Facket)

Haddii aad ku jirto Sanduuqa shaqaalaha waxaad leedahay cid kaa wakiil ah oo qayb ka noqonaysa kaalmada xaqqaaga

X ilka Shaqasiiyaha ka saaran qofka u shaqeeya oo aay haysato mushkiladda Balwadu

Xattaa haddii aad maqan tahay muddo yar oo aan u baahnayn caddayn warqad caafimaad waxaa saaaran loo shaqeeyaha xilka baaritaanka.masuuliyadda loo shaqeeyaha oo dhaqancelintu waxaay bilaabataa marka ugu dhaqsaha badan oo jirradu saamayn ku yeelato waxsoosaarka.

Xaafiiska adegga Bulshadu wuxuu ka baaraandegi karaa in uu waydiisto shaqobixiyahaaga in uu baxsho qayb ama dhamaan kharajka ku baxay daawayntaada.

ma jiro sharci arintaa shardi ka dhigaya ,hasayeeshe qaar badan oo kamid ah loo shaqeeyayaasha si kastaba ha ahaatee way sameeyaan .

xaafiiska adegga bulshadu ma aha in uu la xiriiro shaqobixiyahaaga haddii aan oggolaansho lagaa helin.

Sanduuqa Caaymisku (Försäkringskassan)ayaa bilaabaya kulan lagu baarayo ilaa intee ha yaraato ama ha badnaatee qofku uu awoodaa in uu shaqeeyo iyo baahida dhaqancelinta oo kulanka looga dhawaaqayo.Xattaa waxaa la samaynayaa haddii shaaqosiiyahaagu uusan karanayn sababta aad jirro ugu qoran tahay .Waxaad xaq u leedahay in aad ka tirtirto jirrada lagugu sheegay caddeynta tikhtarka.Markaa Sanduuqa Caymisku caymisku wuxuu wadashaqayn la yeelanayaa xaafiiska adegga bulshada ama tikhtarka masuulka ah si aad kaalmo u heshid.. Inta aad ku qoran tahay jirro xarunta daryeelka caafimaadka oo ku daweenaysaa waxaay kugu caawinaysaa intii suuragal ahba in aad noqoto mid fayoow.

Marka aad shaqada dib ugu soo noqoto waxaa shaqoobixiyuhu waafajinayaa xaaladdaada shaqadaada aad qabanayso si aad shaqada u gudatid.Sidaa darteed waxaa wanaagsan in uu shaqabixiyuhu ogyahay sababta aad shaqada uga maqnayd.

Haddii taas loo baahdo oo laga helo boos shaqada dib ayy kuu meelalaynayaa.

Giddi waxaa oo dhan waa laga baaraan degayaa intaan la galin wadahadal ku saabsan ogaysiiska shaqo ka tegidda " uppsägning.". Marka qofka shaqalaha ahi uu noqdo mid balwad leh oo ku xiran xashiishka ama qaadashada daawada waxaa loo shaqeeyaha fuulaya xil ku saabsan dhaqancelinta sida xaaladaha cudurrada kale.

Waa fiican tahay in aad Sanduuqa shaqaalaha ku jirtid

Haddii aad sanduuqa shaqaalaha ku jirtid waxaad leedahay wakiil oo qayb ka noqonaya kaalmada aad uga baahan tahay xagga caddaaladda.

Wadaxaajoodku wuxuu ugu horreyn ka bilaabanayaa wakiilka Ururka Shaqaalahaaga iyo shaqosiiyahaaga .Haddii Khilaaf dhaco arrintu waa fogaanaysaa waxaana loo baahnaanayaa in la aado ilaa maxkamadda Shaqaalaha ,Haddii taasi dhacdo inta maxkamaddu socoto waxaa kula jiraya wakiilkaaga.

Haddii aadan kamid ahayn Sanduuqa Shaqaalaha "Facket"waxaad qabsanaysaa qareen adiga ayaana kharajka iska bixinaya .Maadaama aadan heli karin wakiilnimada Ururka shaqaalaha waxaa dhib badan in la wado wadaxaajoodka loo shaqeeyaha.

Xaafiiska Shaqabixinta

Maxaa lagaa rabaa si aad isaga qorto

si aad isaga qortid Xaafiiska Shaqaalaha waa in aad shaqadii lagu siiyo qaadato adiga oo markasta u baahan hawsha xaafiiska shaqada si aad shaqo ku hesho.Waa inaadan lahayn degaan kuu gaar ah ,hasayeeshe waxaad yeelanaysaa mid laguu habeeyey.

Waa inaadan lahaayn balwad isdabajoog ah (Sii akhri qormada sirxafididda ,s)

Markaa kaddib Xaafiiska adegga bulshadu wuxuu waqti horaba ku ishaarayaa Xaafiiska Shaqada ,Waxaana in laga dhaadhiciyaa in aad shaqadaada gudanaysid.

Arintaasi waxaay ku saabsan tahay xattaa shaqada la isku sahlo" stödanställningar"

taas oo lagaa yareeynayo shuruudaha shaqasiinta marka loo eego suuqa shaqada caadiga ah.

Xaggee laga helaa Kaalmada Gaarka ah ?

Haddii guud ahaanba aan lagaa filanayn in aad awoodikarto in aad qabato shaqo caadi ah waxaa jira shaqooyin kale oo laga helo Degmada iyo maamulka Dawladda oo loogu talogalay dadka aan shaqooyinka caadiga ah ku tartami karin shaqooyinkaas oo lagu magacaabo shaqooyinka dhawrsoon" skyddade anställningar". Mararka qaarkood noocaan shaqada ah oo la isku kaalmeeyo waxaa la helaa kahor shaqada suuqa furan.Waxaa kale oo taageero lasiinayaa shaqosiiyaha gaarka ah ,marka uu shaqaaleeyo dadka aanu soo xusnay oo xaqqa u leh kaalmada iyadoo dawladda inta badan bixinayso mushaarka qofka .

Dawladdu waxaay kaalmo dhaqaale siinaysaa degmooyinka si aay u hirgashaan shaqaleeynta dadka shaqooyinka aan loo tartamin lasiiyo iyadoo la tixgalinayo xaaladda u gaarka ah.

Waxaa fiican in aad wax ka ogaato Hoyga

Ijaarka

Haddaad qadato lacagta cayrta waxaad ka codsan kartaa xaafiiska cayrta in aay ijaarka kaa baxshaan si toos ahna ugu diraan mulkiilayaasha Guriga haddii aad ka shakisan tahay in aadan ku bixin Karin xilligii laguugu talogalay

Darisnimo

Waxaa jira tusaale ahaan göáan maxkamadeed oo lagu fuliyey dad sameeyey rabshado la xiriira balwadda qofka oo kasii xun rabshadaha kale .Waxaad kale oo ka fakartaa in aad si buuxda masuul uga tahay waxaa dadka gurigaaga joogaa ama kuu yimaadaa aay samaynayaan.

Masuuliyadda Dadka guryaha ijaarka ah ku jira waxaa habaynaya sharciga ijaarka.

Haddii aad u baahan tahay Guri

Guryaha dabakhyada ah kuwa la taageero labaduba qaybaha dalka oo dhan waa ku yaryihiin .

hasayeeshee degmooyin farabadan ayaa isku dayaya in aay mushkiladdaas xalliyaan iyagoo usii maraya qaabka loo yaqaan m hoyga jaranjarada“boendetrappor”halkaa oo aad ka bilaabi karto in aad tijaabiso heerarka kala gaddisan tusaale ahaan kaddib marka daaweeyntu kuu dhammaato .

tani waxaay ku saabsanaan kartaa:

Kuryo la taageero oo shaqaale leh.

Giddi Waxaay xaq u leeyihiin in aay meel kale u Guuraan

Haddii aad u aragto in dhibaato ka jirto degmadaada sida dadka kale oo dhan waxaad xaq u leedahay in aad meel kale u guurtid.

Meesha aad u hoyato ayaa loo arkaa in aay tahay degmada aad deggan tahay .

Iyadoo aan loo eegin sida aad ku nooshahay

(waxaan ku jirin oo laga reebay haddii aad ku nooshahay guriga loo yaqaan HVB oo shaqada ugu wayn aay tahay in la xanaaneeyo qofka balwada leh. Degmada bixisay khrajka rugta aad ku nooshahay ayaa wali masuuliyadda iska leh ,ee ma leh degmada gurigaagu ku yaal.

Haddii wali baaritaan caafimaad kaaga socdo degmadaadii hore waxaa jirta masuuliyad aanay kaa dhaafi karin..Waxaay la soconayaan in la dhammaystiray baaritaankii oo aad taakulayn heshay .Degmada cusub oo aad timid baa ku kaalmaynaysa.

Haddii labo degmo aay isku khilaafaan halka degaankaagu yahay waxaana arinta xallinaya degmada cusub oo aad timid.

Waxaa jira waajibaad lagaa rabo iyo xil ku saaran oo ah in aad ku qoran tahay meesha aad ku nooshahay .Waa degmadaan ,degmada degaankaagu yahay ,iyada ayaana aay saaran tahay masuuliyadda ugu weeyn si aad u hesho taakulayn iyo gargaar.

Marka aad iska diiwaangaliso degmo ,waxaa degmadaas loogu yeeraa degmadii aad ka diiwaangashanayd .waxaad xaq u leedahay in aad degmadaan ka maqnaatid lix bilood adiga oo aan qorin.

Degmda aad ku nooshahay .Waxaa kale oo arintaani khuseeysaa ka reebid dadka ku nagaada rug loogu talogalay dadka balwada leh ama hoyga daryeelka.

Ma aha degmada uu ku yaal hoyga daawada ama xabbiska kan masuuliyaddaada qaadaya.

Markii aay kuu dhammaato joogitaankaaga halkaas waxaa la xiriirtaa degmada aad ka diiwaan gashan tahay .Iyaga ayaa ku kaalmaynaya mark aad kusoo noqotid mr kale gurigaaga.

Dhaqaalaha -Halka waxaad xaq u leedahay

Sharciga Adegga Bulshada waxaa kale oo laga heli karaa Qanuunka gundhigga ah oo ku saabsan waxa qofku taakulayn ahaan u heli karo .Waxaa heli karaa taakulayn masruuf si aad u daboosho heerka cagligalka ah ee qofku ku noolaan karo.
Waxaana kamid ah:

- Raashin ,Dhar iyo Kabo
- Alaabta dheesha ,maaweelada(Baahida ilmaha haddii aad ilmo leedahay)
- Waxaa aad isticmaalayso, Caafimaad iyo Nadaafad
- Wargayska maalinlaha ah,Talefoon,TV-aad khidmad ka bixinayso
- hoyga,Korontada Guriga ,safarka shaqo,caymiska guriga

Xeerka Dawladda

Dalkoo dhan waxaa ka jira xeer dawladdu dejisay oo la yiraahdo" riksnorm"kaas oo dawladdu goáamiso xagga isbeddelka hadba heerka sicirka iyo hawsha kala gaddisan ee guriga "saldhigga isticmaalka "Iyadoo asaas looga dhigay baaritaanka sicirka ku saabsan waxyaabaha kala gaddisan ee guriga baahidiisa lagu haqabtiro oo ah isticmaalka saldhigga ah ,waxaa degmadaadu qaadan kartaa tallaabo taas ka gaddisan iyadoo ku siinaysa kaalmo dhaqaale oo sarreeysa
Arinta gaarka ah waxaa lasiin karaa wax yar ama wax badan,haddii aay jirto sabab gaar ah oo taas keeni karta.Deeqda lagu siiyo waa lagaa yareeyn karaa haddii aad ku jirto balwad si aan laguugu gacansiin in aad hesho lacag kugu filan oo aad maandooriye ku iibsato.

Shardiga ku xiran si aad shaqo u hesho.

Haddii aad doonaysid in aad shaqo hesho waxaa waa in aad ugu horreyn joojisaa maandooriyaha aad qaadato noqotaana mid ka hufan maandooriyaha.
Xaafiiska Shaqadu wuxuu badanaaba leeyahay mabaa´dii ah in aad lix bilood u muuqatid mid ka caagan mandooriyaha.si lagaaga kaalmeeyo sidii aad lahaydu codsan lahayd shaqo caadi ah .Marka aad halkaa gaartid waxaa la rabaa in ad shaqo codsatid.
Arintaani waxaay khuseeysaa dhammaan dadka taakulaynta ka qaata xaafiiska adegga bulshada
"Cayrta",waxaa kale oo kordhay shurudda dadka aadaya meelaha kale si aay shaqo u helaan

Lacag Yar baad helaysaa haddii aad tahay qof balwad leh

Haddii aadan raacin qorshaha daryeelka caafimaadka iyo xiriirka xaafiiska adegga bulshada waxaa dhacaysa in laguu arko in aad dib ugu noqotay mixii aad ku jiri jirtay oo ah daroogada.

Markaa waxaa la dhimayaa lacagtii cayrta oo aad qaadan jirtay iyadoo lagu siinayo lacag yar ama waxaa lagu siinayaa warqadaha lacagta oo kale ah oo cunto keli ah lagu cuni karo ama lagu gadan karo .Waxaa laga yaabaa in la arko in lagugu taakuleeyo bixinta ijaarka guriga hab ku ku socda waqtiga.(Akhriso qormada ku saabsan degaanka"

Sirxafididda iyo khatarta Ilmuhu ku jiraan.

Markasta samee baaritaan ku saabsan cunugga haddii waalidkii codsanayo kaalmo ku saabsan balwadda oo ah Xashiishka ama Daawada lagutakri falo .

Haddii waalidka lagu arko tilmaan sheegaysa jiritaan balwo waxaa dacwad loo gudbinayaa

Qaybta xaafiiska adegga bulshada u qaabilsan arrimaha Caruurta,iyo dhallinyarada .

Kaddib waxaa la qiimeeyaa sida qofku u horey ugu sii shaqaynayo arintaan.

Ugu horreyn waxaa lasamaynayaa sii qiimayn la fiirinayo xogta xaafiiska adegga bulshadu uu ka hayo qoyskaaga ilaa mar hore.

Adiga ayeey kula hadlayaan si aay u dhegaystaan fikraddaada,waxaayna kale oo la hadli karaan caruurta .Marxiladaan waxaa la arkaa in aanay dibadad ka helin xog ku saabsan maamulkooda ama kan qoyskaaga .Waxaa la tilmaami karaa Daryeel furan ama BUP.

Xaafiiska adegga bulshada qaarkood waxaay leedahay daryeel caafimaad oo furan halkaa oo laga heli karo gargaar wadahadal ah xattaa iyadoo aan la samayn wax baaritaan ah

Ugu dambays waxaa lasoo saarayaa goáan sare oo heer madaxeed ah haddii baaritaan la samaynayo. Sababtaada ayaa Baaritaankaas loo ssamaynayaa.

Waxaad helidoontaa warbixin marka la gaaro goáanka in baaritaan la sameeyo.

Wargalintu waxaay ka koobmaysaa:

Haddii Xaafiiska arrimaha Bulshada u diyaargaroobo cunug u baahan taakulayn ama halis ugu jira in waxyeelo gaarto waxaa waajib ah in loo diyaargaroobo waxa cunuggu u baahan yahay "SoL Qaybta 11)Dhammaan dadka shaqadooda kula xiriira caruurta iyo dhallinyarada u baahan taakulaynta waxaa waajib ku ah in aay wargaliyaan xaafiiska adegga bulshda oo ku caawiyaan wixii warbixin ah oo arintaa ku saabsan.

Arrimaha Waajibaadka wargalinta caruurta iyo dhalinyarada waxaa habaynaya sharciga adegga arrimaha bulshada oo tirsigiisu yahay 14-Qayb-1.

Si waxwalba ugu wanaagsanaadaan sida ugu suuragalsan sharcigu wuxuu qabaa in haddii aad tahay waalidka wadashaqayn lagula yeesho muddo dheer inta aay suurtowdaba . (Sol.5 Qaybta1.

- Maxaay tahay sababt baaritaanka loo samaynayaa
- Wargalin waxaa baaritaanku ka kooban yahay
- soojeedin watiga wadahadalka ama booqashada iyo
- Gacanyaraha magaciisa ,cinwaankiisa iyo talefoonkiisa.

Haddii la samaynayo oo keli ah baaritaan waxaa xiriir lala yeelan karaa sida BVC,dugsiyada xannaanada caruurta,iyo cusbitaalka xattaa tikhtarka waalidka.

(Sol 14 kap1).

Looma baahna in qofku sameeyo baaritaan ka ballaaran inta lagama maarmaanka ah in la sameeyo.

Hasayeeshe sidee loogu qiimayn karaagu wargalin baaxadweyn min dhacdo ilaa dhacdo kale.?:

Qofku wuxuu doonayaa in uu ogaado waxa dhibaatada ah oo qoys ahaan haysta iyo inta dhibaatadaasi leégtahay .

Waxaayna ku saabsan tahay xogta noocaana oo micne wayn ugu fa

dhida dhacdada gaarka ah.

Adiga oo ah waaridka Waxaa lagula samaynayaa ilaa xadka suuragalka ah .qorshe baaritaan

Waa waalidka oo qur ah kuwa helaya qayb kamid ah qorshaha .Qorshahaan waxaa lagu sharaxayaa waxa uu yahay xiriirka xafiiska adeegga bulshadu uu u baahan yahay in uu qaato iyo wxaa waalidku doonyaan in la qaato.

laga hadlimayo cunug la nool qaraabadi haddii aanay halkaa ka jirin isafgarad.

Baaritaanku waa inuu diyaar ku noqdaa afar bilood.

Xogwarranku wuxuu halkaa oollayaa shan sano.

Haddii taasi aay noqoto mar kale mid xiiso leh 5 sano gudaheed marlabaad ayaa la furayaa,haddii kale waxaa dhammaan laga tirtirayaa diiwaanka aay ku qoran tahay.

Haddii adiga iyo xaafiiska adegga bulshada aad is-afgaranweeydaan ?

Haddii aadan doonayn in wiilkaaga gacanta lagu qabto hasayeeshe xaafiiska adegga Bulshada "Cayrta"aay la noqoto in xalku uu yahay in si khasab ah xannaanada cunugga lagaala wareego sida uu qabo sharciga LVU. Waxaay kale oo arintani ku saabsan tahay haddii cunuggaagu 15 sano buuxiyey ,uusan qudhiisu doonayn in uu guddomo xannanada ka baxsan gurigiisa .Goáanka caynkaas ah waxaa gaara maxkamad.

Adiga iyo cunuggu waxaad labadiinuba xaq u leedihiin in aad wakiil yeelataan –badanaa waa qareen-(sharciga –(1990:52)oo qoraya sharciyo khaas ah oo ku saabsan daryeelka daýarta)

Haddii aad leedahay cunug aad xannaanayso waxaa jira shuruuc ku saabsan in cunugga lagaa qaaday aad la kulmi kartid oo aad israaci kartaan ,waxaana taas lagu xaqiijiyey labadaba xeerka waalidiinta. 6 kap.15,SOL iyo LVU

waxaay ku saabsan tahay xogqarinta xaafiiska cayrta iyo lataliyaha qoyska.

Haddii waalid ahaan aad xiriir la yeelato xaafiiska adeegga bulshada looma baahna in aad ka walwasho in xogtaada aay gacanta u gasho ama aay ogaadaan cid aanay khusayn .

Xoogtaadaas markasta waa la xafidayaa si aanay dada aan shaqo ku lahayn u akhrisan,

haddii si kale aanu u niraahno .waa dambi la isku ciqaabo haddii shaqaalaha xogta hayaa aay faafiyaan ama cid kale oo aanay khusayn u sheegaan.Waa in aan cid aanay khusayn aanay ogaan in baaritaan ku socdo cunuggaaga . Qoraalka qaybtaan waxaan ku faahfaahinaynaa cidda xaafiiska adegga bulshadu "Socialtjänsten) uu la xiriiri karo haddii loo baahdo in la sameeyo baaritaan ku saabsan cunug khatar ugu sugan in wax xun ku dhacaan.

(Sharciga qarsoodiga(1980:100) 7 kap

(laga reebay –LVU-oo goáanka maxkamaddu u noqonayo mid caam ah.

Sharciga xaafiiska adegga bulshadu wuxuu qeexayaa masuuliyadda degmada ka saaran caruurta oo ah:

Xaafiiska Sare ee adegga Bulshadu waa inuu:

- In uu u hawlgalo in caruurta iyo dhalinyaradu ku barbaaraan ammaan iyo xaalad wanaagsan
- -iyadoo la helo wadashaqayn sokeeye ee guriga wuxuu u sahlaysaa in dhinac walba horumar shaqsi ah oo wax ku ool ah laga gaaro xagga jirka,horumarka bulshada ee caruurta iyo dhallinyarad.

5Kap 1

Reading tips

Facts (web pages in Swedish, some with information in other languages)

www.can.se (alcohol, tobacco, narcotics, statistics, etc.)

www.kilen.org (medication, side-effects, dependence – also in English)

Health

www.vardguiden.se (Vårdguiden, the Care Guide– possible information in other languages in some areas)

www.fhi.se (Folkhälsoinstitutet National Institute of Public Health– possible information in other languages in some areas)

www.suntliv.nu (collaboration on dependence between county councils and municipalities)

sok.sll.se (Stockholm county council with information about medical care for asylum seekers and the Healthcare Guarantee in other languages)

Guidelines and programmes for care and treatment

www.socialstyrelsen.se/Amnesord/missbruk/riktlinjer/ (National guidelines for treatment and care of drug addicts)

www.norrastockholmspsykiatri.se/vardprogram/Lakemedelsberoende.pdf (care programme Stockholm, dependence on medication)

www.sbu.se (evaluation of treatment methods etc.)

Economic aid in several languages

www.socialstyrelsen.se/Publicerat/2006/9132/2006-114-1.htm (about economic aid in eight languages)

Care consultant for you who are from a background other than Sweden.

www.ls.sll.se/w_tkc/59332.cs (Transcultural centre)

Swedish immigrants against drugs

www.simon.org.se

Recommended publications

RFHL: earlier publication about correctional treatment (only in Swedish)

”Dina rättigheter och möjligheter i kriminalvården” can be ordered from RFHL, www.rfhl.se

Haddii aad tahay qof dhalinyaro ah

Haddii aadan qaangaar ahayn ama aadan buuxin 20 jir waxaa jira xeer khaas ah .

Sidaa darteed laguu guma talagalin qoraalkaan ,hasayeeshe waxaa jira xogsiin farabadan oo ku saabsan hawlgallo halkaa oo aad ka heli kartid kaalmo degaankaaga.

eeg: www.rodasidorna.se

www.ung.oberoende.info (being young and drug dependent)

Waxaad kale oo wici kartaa Xaafiiska adegga bulshada”cayrta”oo ku yaal meesha aad ku nooshahay ama aad goobaha lagu qaabilo dhallinyarada ama tikhtarkaaga gaarka ah haddii mushkilo kaala soo gudboonaato maandooriyaha ama kaniiniyaasha.

Sookoobid ku saabsan Sharciga sirxafididda

Xeerarka Sirxafididda waxaan ku dhignay qoralkaan waana xeerarka gundhigga u ah xiriirka aad la yeelanayso qaar kamid ah Maamulka oo laga yaabo in aay gacmaha kula jiraan arintaada ama kiiskaaga.

Sirxafididda waxaa qeexaya sharciga qodobada sharciga Sirxafididda .(1980:100)

Hasayeeshe waxaa jira ka reebitaan iyo heerar kala gaddisan oo sirxafidid ah tusaale ahaan waxaay saamayn ku samayn kartaa waxa aad ka shaqaysid tusaale ahaan gaadiidka ama hawlaha kale oo ku xiran dadweeynaha

Hasayeeshe waxaa jira xaalado laga dhaafay sirxafididda iyo heerar kala gaddisan oo sirxafidid ah tusaale ahaan wuxuu saamayn ku yeelan karaa waxa aad ka shaqaysid tusaale ahaan gaadiidka ama hawlgallada kale oo ku xiran dadweynaha .

Si aad wax badan uga ogaatid sida uu u muuqdo arrankaagu"Kiiskaagu" waxaad gacan siin waydiisan kartaa sharci yaqaan ka tirsan dagmadaada ,maamulgoboleed ka,Gobolkaaga

Ama Sanduuqa Ururka Shaqaalahahaddii arintaasi ku saabsan tahay .

Hadddii aadan halkaan ka helin wargalinta aad u baahan tahay waa la yaqaaan meesha aad gacansiinta ka helaysid si aad u hesho wargalin sx ah.

Labo tusaale oo wanaagsan waa oo ku saabsan xilliga aan la qarinayn sirta:

La xiriiridda xaafiiska shaqada sanduuqa shaqaalaha haddii aad qaadatid lacagta lasiiyo qofkii horay usoo shaqeeyeye ama aad ku jirto xaalad balwo. waxaa la hubinayaa..

Xaqqa aad u leedahay in aad qaadato lacagta shaqo´laáanta .

Haddii aad tahay arday jaamacadda wax ka barta .Xaafiiska Adegga Bulshadu waa dhiibayaa warbixinta ku saabsan arday waxbaranaya oo u baahan in la hubiyo hal arin oo lagu kala saarayo aardayga soo qaatay waxbarashada Jaamacadda.

Waxaa taas lagu dhaqmayaa haddii aad khatar u keenayso ardadii aad wax isla baran jirteen

ama qaybtii aad wax ka baranaysay….(Sharciga..2007:174)

Bartilmaameedka Daryeelka Caafimaadka

Waxaa jira bartilmaameed qaran oo gaar ah oo loogu talo galay daryeelka dadka daawada qabatiimay .Waxaa halkaan lagu qeexayaa tabta ugu habboon oo hirgalaysa marka loo eego cilmiga .Ujeedadu waxaay tahay in daryeelka caafimaad uu noqdo mid sii wanaagsanaada natiijaduna aay si isku mid ah u gaarto qaybaha dalka oo dhan.

Meelo badan oo dalka kamid ah waxaa laga shaqaynayaa in hawsha la qabanayo aay noqoto mid u qalanta bartilmaameedka qaran.Hawlgalka waxaa lagu wadayaa iyadoo la cuskanayo aqoonta iyo cilmiga iyadoo la dabbakhayo tabta iyo farsamada ugu waxtarka badan iyo aragtida bukaanka iyo rukunka (Tikhtarka ama Qareenka)iyo dhaqaalaha bulshada oo dhinac walba la eego iyadoo goáan fiican laga gaarayo.

Waxaad bartilmaameedkaas ka akhrisan kartaa Interneetka adiga oo galaya cinwaankaan:

http://www.socialstyrelsen.se/Amnesord/missbruk/riktlinjer/

Bartilmaameedku ma khuseeyo dadka caadaystay qaadashada daawada .Taas beddelkeeda waxaa laga shaqaynayaa barnaamijyada daryeelka caafimaadka ee Gobollada .

Waxaad heli kartaa barnaamijka daryeelka Caafimaad haddii aad la xiriirtid gobolkaaga waxaana aad halkaa ka helaysaa Qoraallo turjuman oo loogu talo galay qofka jirran.

Gunaanad

Dad badan baa gacan ka gaystay qoraalkaan iyagoo oggolaaday in la wareeysto waxaayna bayaamiyeen qaybo badan oo ku saabsan balwadda iyo daryeelka dadka qabatiimada leh, labadaas qof oo aanu soo xusnay oo midkasta falalkiisa qabatiimadu aay gaar u tahay iyo shaqaalaha adegga oo masuuliyiinta ah ee waaxda adegga bulshda iyo caafimaadka iyo daryeelka caafimaadka waxaay la yimaadeen aragtiyo qiimo wayn leh iyagoo kaalmo ka gaystay sxaqiiq hubinta.

Mahad gaar ah waxaa iska leh Sven-Olof Evermo oo ka tirsan ALNA, iyo Lars Magnusson oo ka tirsan Xaafiiska Maamulka dawladda, ee Kungsholmen, Magnus Hörnqvist oo ka tirsan qaybta dambi baarista ee Jaamacadda Stockholm iyo RFHL; Sonja Wallbom guddoomiyaha xiriirka guud ee Ururada RFHL, Gigi Isaksson oo ka tirsa qaybta arrimaha bulshada ee degmooyinka iyo Gobollada Sweden, Mustafa Douglah, oo afka Carabiga wax ku turjumay,isla markaana xubin ka ah Xarunta Horumarinta Iris ee Grillby,waxaa iyaguna mahad leh shaqaalaha Qvinnoqulan ee Stockholm iyo dhammaan dadkii gacanta ka gaystay xagga afkaartooda ama hababa kale waxtar ka gaystay soo uruurinta qoraallada.

Camilla Svenonius
RFHL
Lagerlöfsgatan 8, 112 60 Stockholm
camilla.svenonius@rfhl.se
08 – 545 560 60

Qoraalkaan waa shaqo olole oo ku saabsan wax ka qabashada maandooriyaha taas oo ka dambaysay wada shaqayn aay yeesheen RFHL iyo Degmooyinka iyo Gobollada dalka Sweden kuwaa oo u heelan qaybinta qoraaladaan.

Qoraalkaan waxaa Afka Soomaaliga ku beddelay Qoraaga, Hussein Abdillahi,afka Carabigana waxaa ku beddelay Mustafa Douglah, Afka Ingiriiska iyo Ruushka waxaa ku tarjumay Xaafiiska Luuqadaha ee Pajala.