



PennState Health

WAXAAN U MAHAD CELINAYAA



WAXAA ABUURAY

the conversation project



©2021 Ariadne Labs and The Conversation Project, mashruuc leeyahay Institute for Healthcare Improvement (IHI)

Bugga Shaqada The What Matters to Me waxaa si wadajir ah u leh Ariadne Labs (ariadnelabs.org) iyo The Conversation Project (theconversationproject.org), mashruuc uu leeyahay Institute for Healthcare Improvement (IHI; ihi.org), ruqsadna ka haysta Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Ariadne Labs iyo Institute for Healthcare Improvement (IHI) ayaa ruqsad siiyay xogta sida ay tahay ee lagu heli karo, mana bixinayaan matalaad ama damaanaad ku aadan nooc kasta oo walaac ah oo xogta ka jira.

HEA_324352_SOM_0823



Waxa muhiimka ii ah

Buug Tusmeedka Dadka Qaba Xanuunka Daran



PennState Health



Magaca:

Taariikhda:

Buugan shaqada waxaa loo sameeyay inuu ka caawiyo dadka xanuunnada daran qaba inay u diyaar garoobaan la hadalka kooxdaada caafimaadka, ayna ku jiraan dhakhaatiirta, kalkaalisooyinka, shaqaalaha bulshada, iwm, ayna kala hadlaan waxa ayaga ugu muhiimsan.

Buugan shaqada MA quseeyo gaarista go'aano caafimaad oo gaar ah. Wuxuu quseeyaa ka fakarida waxa kuugu muhiimsan iyo la wadaagista yoolalkaaga iyo dookhyadaada kooxdaada caafimaadka. Kadibna, si wadajir ah waxaad dooran kartaa nooca daryeelka kugu haboon.

Sida loo adeegsado buug tusmeedkaan

- Samee buug shaqeedka adigoo keligaa ah ama kaashanaaya qof kale.
- Dooro qaabka sida ugu fiican kuugu shaqeynaaya.
- Wakhtigaaga qaado. Uma baahnid inaad buuxiso buug shaqeedka oo dhan isku halmar. Waa caadi inaad ka boodo su'aalaha ama aad ku soo laabato hadhoow.
- La wadaag kooxdaada caafimaadka. U keen buug shaqeedkaaga aad buuxisay ballanta xigta si aad ugala hadasho jawaabahaaga iyo su'aalahaaga.
- U diyaargarow. Xataa haddii aadan ballan dhow lahayn, ama aadan u tagi doonin qof qoyskaaga kamid ah dhawaan, buuxinta buug shaqeedka ayaa kaa caawinaysa inaad si cad u ogaato waxa muhiimka KUU ah.

LABO QAAB OO AAD U BUUXIN KARTO

1. Haddii aad buug shaqeedka ku buuxinayso kumbuyuutarkaaga, xaqiiji inaad ku keydiso kumbuyuutarkaaga kahor inta aadan jawaabaha qorin. Haddii kale, waxa aad qorto lama keydin doono.
2. Dad badan waxaa u fudud inay jawaabahooda ku qoraan waraaq daabacan, kadibna ay nuqullo kala baxaan si ay ula wadaagaan dadka kale.

Waxaan dhaqan gelisay Penn State Health laga bilaabo:

the conversation project



Dukumiintigaan looguna talo gelin inuu baxsho talo sharci.
©2021 Ariadne Labs and The Conversation Project, mashruuc leeyahay
Institute for Healthcare Improvement (IHI)

Daryeel bixiyaasha

Haddii aad caawinayso qof kale si uu u buuxiyo buug shaqeedaan, halkaan ayaad ka helaysaa waxyaabo u baahan inaad xasuusnaato:

- Sharax sababta ay arintaani u caawinayso. Waxaad oran kartaa, "Waxaan doonayaa inaan ogaano waxa kuugu muhiimsan, si aad wada sheekaysi miro dhal ah ula yeelato kooxdaada daryeelka caafimaadka".
- U sameeyo qaybo yaryar. Waa caadi markasta inaad su'aal ka boodo. Xataa waad u sheegi kartaa qofka inuu doorto su'aalaha uu doonaayo. Haddii uu daalo ama ay badbadato, naso oo kusoo laabo hadhoow.
- Haddii qofku si fudud u wareero, yaree tirada caawiyayaasha. In dad badan la joogaan ayaa kordhin karta cadaadiska saaran qofka aadka u jiran. U sheeg in hal ama labo qof inay ka caawiyaan buuxinta buug shaqeedka, kadibna la wadaagaan dadka kale.

Caafimaadkayga

Waa maxay fahankaaga ku aadan xaaladaada caafimaad ee hadda?

Meeqa macluumaad ah oo ku aadan waxa aad ka filanayso cudurkaaga ayaad doonaysaa inaad ka hesho kooxdaada daryeelka caafimaadka?

Igu saabsan Aniga

Maalmahayga wanaagsan • Sidee ayay maalin wanaagsan kuu tahay?

Waa kuwaan qaar kamid ah waxyaabaha aan doonaayo inaan sameeyo maalintayda wanaagsan:

Tusaalooyinka: *Toos oo labiso.* • *La ciyaarida biisadeyda.* • *Inaad sameeyo wicitaan.* • *Daawado TV.* • *Qaxwo inaan la cabo saxiib.*

Maalmahayga qalafsan • Sidee ayay maalin qalafsan kuu tahay?

Kuwaani waa waxyaabaha iigu adag inaan u dulqaato maalinta qalafsan:

Tusaalooyinka: *Kama kici karo sariirta* • *Xanuun badan ayaa i haya* • *Oomateed maleh* • *Ma dareemaayo inaan qof la hadlo*

Yoolalkayga • Waa maxay yoolalkaaga ugu muhiimsan haddii xaaladaada caafimaad kasii darto?

Kuwaani waa qaar kamid ah waxyaabaha aan doonaayo inaan awoodo inaan sameeyo mustaqbalka:

Tusaalooyinka: *Inaan eeygayga soo wareejiyo.* • *Inaan ka qaybgalo arooska ilmahayga.* • *Inaan dareemo caafimaad aan kaniisada ku tago.* • *Inaan la hadlo ilmaha ay dhaleen ilmahaygu marka ay soo booqdaan*

Daryeelkayga

Qof kasta wuxuu leeyahay dookhyadiisa gaarka ah ee ku aadan nooca daryeelka ay doonayaan iyo kan aanay doonayn in la siiyo. U isticmaal qiyaasaha hoose si aad uga fakarto waxa aad doonayso hadda.

Fiiri: Qiyaasahan ayaa ka dhigan heerka dareennada; ma jiraan jawaabo sax ah ama qaldan.

- Uga jawaab meesha aad hadda joogto. Qiyaas kasta oo hoose, ka fakar waxa aad doonayso hadda. Dib u u eeg jawaabahaaga mustaqbalka, maadaama ay isbeddeli karaan muddo kadib.
- U isticmaal jawaabahaaga bilowga wada hadalka. Jawaabahaaga ayaa noqon kara bilowga wanaagsan oo aad dadka kale ugala hadasho sababta aad ugu jawaabtay qaabka aad u jawaabtay.

Ka bukaan ahaan, waxaan jelclaan lahaa inaan ogaado...

○ ○ ○ ○ ○

Keliya waxyaabaha muhiimka ah ee xaaladeyda iyo daawadeyda

Dhammaan faahfaahinada xaaladeyda iyo daawadeyda

Marka la gaaraayo go'aan caafimaad, waxaan doonayaa...

○ ○ ○ ○ ○

In kooxdayda caafimaadku ay gaaraan dhammaan go'aannada

Inaan cod ku lahaado go'aannada markasta oo suuragal ah

Waa maxay walaacyada aad ka qabto daawooyinka caafimaadka?

○ ○ ○ ○ ○

Waxaan ka walwalayaa in aanan helin daryeel igu filan

Waxaan ka cabsanayaa inaan helo daryeel xad dhaaf ah

Ilaa heer intee dhan oo daawayn caafimaad ah ayaad doonaysaa inaad gasho si aad muddo dheeraad ah u sii noolaato.

○ ○ ○ ○ ○

Waxba: Ma doonaayo daaw kasta oo dheeri ah

Wax kasta: Waxaan doonayaa inaan iskudayo daawooyin caafimaad oo kasta oo suuragal ah

Haddii xaaladaada caafimaadku kasi darto, xagee ayaad doonaysaa in lagu geeyo?

○ ○ ○ ○ ○

Waxaan aad u doonayaa in la idhigo rug caafimaad

Waxaan aad u doonayaa in aan joogo guriga, hadday suuragal tahay

Marka laga hadlaayo la wadaagista xog ku saabsan xanuunkayga dadka kale...

○ ○ ○ ○ ○

Ma rabo in loo sheego dadka ii dhow inay ogaadaan dhammaan faahfaahinta

Ma rabo in loo sheego dadka ii dhow inay ogaadaan dhammaan faahfaahinta

Cabsideyda iyo walaacyada • Waa maxay cabsidaada iyo walaacyadaada ugu badan ee ku aadan mustaqbalka caafimaadkaaga?

Kuwaan ayaa ah waxyaabaha ugu badan ee aan ka walwalo:

Tusaalooyinka: *Ma rabo inaan xanuun dareemo:* • Waxaan ka walwalsanahay inaan awoodi doonin inaan helo daryeelka aan doonaayo. • Ma doonaayo inaan joogo meel aanu qofna igu so booqanayn. • Waxaan ka walwalsan nahay qiimaha daryeelkayga. • Ka waran haddii aan u baahan nahay daryeel ka badan kan daryeel bixiyaashaydu bixin karaan.

Awoodahayga • Marka aad ka fakarto mustaqbalka xanuunkaaga, maxaa ku siinaaya awood?

Kuwaan ayaa ah ilahayga ugu badan wakhtiyada adag:

Tusaalooyinka: *Saaxiibadey • Qoyskayga • Caqiidadeyda • Beertayda • Naftayda (“Aniga keliya ayaa sameeya”)*

Awoodahayga • Waa maxay awoodaha aadna muhiimka ugu ah nolashaada ee aadan awoodin inaad la'aantood noolaato?

Ilaa inta aan awoodo, waxaan doonayaa inaan...

Tusaalooyinka: *Ugu yaraan inaan sariirto ka soo istaago aana mararka qaar la hadlo ilmaha ay dhaleen ilmahaygu • Inaan jalaato cuno aan TV ga ka daawado ciyaarta kubada cagta • Inaan aqoonsado ehelkayga • In wadnahaygu garaac sameeyo xataa aniga oo aan miyir qabin.*

Haddii xanuunkaagu kasii daro, keebaa kuugu muhiimsan: suuragalnimada nolol dheer ama suuragalnimada inaad hesho nolol tayo wanaagsan? Fadlan sharax:

Waxyaabaha aan doonaayo iyo dookhyadeyda • Waa maxay doonista iyo dookhyada aad u doonayso daryeelkaaga?

Haddii caafimaadkaygu kasii daro, halkaan ayaad ka helaysaa waxa aan doonaayo in la xaqiijiyo INAY dhacdo:

Tusaalooyinka: *Waxaan doonayaa inaan madax banaanaado inta suuragalka ah. • Waxaan doonayaa inaan guriga ku laabto. • Waxaan doonayaa in dhakhaatiirtaydu sameeyaan wax kasta oo ay awoodaan si ay nolosha iigu celiyaan. • Waxaan doonayaa in qof kasta uu xishmeeyo waxa aan doonaayo haddii aan sheego inaan doonaayo inaan u wareego daryeelka raaxada keliya.*

Halkaanna waxaad ka helaysaa waxa aan doonaayo in la xaqiijiyo INAYSAN dhicin:

Tusaalooyinka: *Ma doonaayo inaan culays ku noqdo qoyskayga. • Ma doonaayo inaan keli noqdo. • Ma doonaayo in la i dhigo qaybta daryeelka adag oo mashiino badan la igu xiro. • Ma doonaayo inaan xanuun dareemo.*

Ma jiraan wax kale oo aad doonayso inaan xaqiijino in qoyskaaga, saaxiibada, iyo kooxda caafimaadku ay ka ogaadaan adiga iyo doonistaada iyo dookhyadaada daryeelka haddii aad sii jirato?

Su'aalahayga • Waa maxay su'aalaha aad doonayso inaad weydiiso kooxdaada daryeelka?

Tusaalooyinka: *Sidee ayaad iila shaqeyn doontaa bilaha soo socda? • Waa maxay dookhyada Daawaynta aan heli karo xiligaan, waana maxay fursadaha ay ku shaqeyn karaan? • Maxaan filan karaa haddii aan go'aansado inaan mar dambe daaweyn doonin? • Haddii aan sii xanuunsado, maxaad sameeyn kartaan si aad iiga caawisaan inaan xanuun dareemin? • Waa maxay xaaladaha ugu daran iyo kuwa ugu fiican?*

Dadkayga

Ma jiraan dadka muhiimka ah ee qaybta ka noqon doona daryeelkaaga (xubnaha qoyska, saaxiibada, hogaanka diinta, iyo kuwo kale)? Qof kasta oo aad qorto, xaqiiji inaad raaciso lambarka taleefankiisa iyo xiriirka aad la leedahay.

Xog intee dhan ayay ka ogyihiin doonistaada iyo dookhyadaada? Waa maxay doorka aad dooneyso inay ku yeeshaan go'aan gaarista? Goorma ayaad awoodi doontaa inaad kala hadasho doonistaada?

Qofkee ayaad doonaysaa inuu go'aannada caafimaadka gaaro asagoo wakiil kaa ah haddii aadan awoodin? Qofkaan ayaa badanaa la yiraahdaa wakiilkaaga caafimaadka, haweenka loo kireysto uurka ama wiilka

Magaca, lambarkiisa teleefoonka, xiriirka aan la leeyahay

Waxaan qofkaan kala hadlay waxa iigu muhiimsan.

Haa Maya

Waxaan buuxshay foom rasmi ah oo qofkaan u magacaabaaya wakiilkayga daryeelka caafimaadka.

Haa Maya

Waan hubiyay si aan u xaqiijiyo in kooxdayda daryeelka caafimaadku ay helaan nuqulka foomka rasmiga ah ee wakaalashada.

Haa Maya

Kooxdayda Daryeelka

Waa kuwee dhakhaatiirta ugu muhiimsan ee ku leh daryeelkaaga?

Dhakhtarkayga daryeelka ee Koowaad

Magaca

Lambarka Taleefanka

Shaqaalaha bulshada

Magaca

Lambarka Taleefanka

Khabiirkayga guud

Magaca

Lambarka Taleefanka

Qof kale

Magaca

Lambarka Taleefanka

Talaabooyinka xigga

Hadda oo aad buuxisay buug shaqeedka, maxaa xiga?

- **Kala hadal qof kale.** Haddii aad buuxisay buug shaqeedka keligaa, wakhti sii inaad jawaabahaaga iyo su'aalaha la wadaagto xubin qoyska kamid ah, saaxiib ama qof kale. Waxaad dooni kartaa inaad siiso nuqulka buug shaqeedka oo jawaabahaagu ku qoran yihiin.
- **Kala hadal kooxdaada daryeelka caafimaadka.** ballan qabso si aad ugala hadasho buug shaqeedka, aad ula wadaagto jawaabahaaga aadna u waydiiso su'aalo kasta. Haddii dhakhtarkaaga guud ama taqasuslaha guud uu la shaqeeyo shaqaale bulsho, qofkaas ayaa noqon kara qofka ugu haboon inaad ka biloowdo.
- **Dooro wakiil.** Kani waa qofka aad doorato inuu kuu gaaro go'aannada caafimaadka haddii aadan awoodin inaad adigu gaarto.
- **Joogtee la hadalka.** Dookhyada dadka ayaa badanaa isbeddela marka caafimaadkoodu isbeddela marka wakhti laga joogo. Dib u eeg buug shaqeedka muddo kadib si aad u eegto haddii jawaabtaadu isbeddeshay. Oo xaqiiji inaad ku wargeliso kooxdaada daryeelka caafimaadka si ay u ogaadaan waxa kuugu muhiimsan.

