

KAAHA QORAALKA HOGAAMIYAHA CAAFIMAADKA ISWIISKA

**Sharaxaad kooban oo ku saabsan daryeelka caafimaadka iswiiska –
La taliyaha bulshada ajaanibta qurba-joogta iswiiska**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Public Health FOPH

**Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera**



Akhbaar wacyigalina ee daryeelka caafimaadka

oo loogu tala galay ajaanibta qurba joogta:

migesplus.ch – Akhbaaro iyo wacyigalin ku saabsan
daryeelka caafimaadka kuna qoran luqado badan ee
khadka internedka

Schweizerisches Rotes Kreuz

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Telefon 031 960 75 71

www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Wirwirka sumadaha macluumaadka, iyo maaxdinta dajinta qoraalka

Caddadkii 2011

Cussayb dib u jadiidin cassriyeysan oo kaamila iyo
dib u daabicidii 3

Bandhigaada iyo soo saaritaanka qoraalka:

Schweizerisches Rotes Kreuz

Departement Gesundheit und Integration

Abteilung Gesundheit, Werkstrasse 18

3084 Wabern, Telefon 031 960 75 75

www.redcross.ch, gi.gesundheit@redcross.ch

Bundesamt für Gesundheit BAG,

Direktionsbereich Gesundheitspolitik

Nationales Programm Migration

und Gesundheit

Hessstrasse 27E, 3097 Liebfeld

Telefon 031 323 30 15, www.bag.admin.ch

www.miges.admin.ch

Qorshaha hindisaha allifaada iyo dhigidda qoraalka:

Katja Navarra

Turjumaada qoraalka: B. M.

Bayaaminta ku sifaysan tusaalooyinka sawiran:

Claude Zellweger

Abaabulka isku-dubaridka daabacaada:

visu'1 AG, Bern

Daabacaada & naqshadda:

Alscher Text & Design, Interlaken

Ka dalbashada khadka Internedka

Bestellung Internet: www.migesplus.ch

Lambarka daabacaada

BAG-Publikationsnummer: GP 30EXT1108

Maamulka xarunta qeybinta iyo dalabaadka qoraalka :

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

BBL-Lagerartikelnnummer: 311.610.som

Lagu daabacay nooca xanshiyaha farsamada iyo

sancada loo yaqaan (FSC)

HORUDHAC – ARAREED

Hadii qandho iyo xanuun aan isku arko ama aan shill dhaawac galo, halkee i qaabilsan oon la xiriiri karaa? Iswiiska daawaynta iyo daryeelka caafi-maadku ma bilaash baa, mise waxaan ku qasbanahay in aan qarsh laca-geed bixiyo? Hadii si kadis ah, oo lama filaana, cudur iigu soo boodo, oo arin gurmada caafimaad u baahan ila soo gudboonaato, tallaabooyinkee iyo ficilkee la iiga baahanyahay in aan ku dhaqaaqo? Waa kuwee adeegyada caymmisyada daryeelka caafimaadka aan u baahnahay? Sideen cudurada iyo jirada uga hortagi karaa, oon uga gaashaaman karaa? Adeega xogta qoraalada wacyi-galinta iyo ogaysiisyada akhbaaraha daryeelka caafi-maadka oo luqadayda hooyo ku qoran kuna daabacan sideen ku hanan karaa oo ku heli karaa?

Daabacaada buugan yar, iyo qoraalkan hogaamiyaha caafimaadku, wuxuu kaaga jawaabaya suua'alahan kor ku xussan iyo kuwo la mid ah oo fara badan. Adeega qoraalkan hogaamiyaha caafimaadka, waxaa daabacaadi-isu iyo soo saarida bandhigaadiisu ku soo baxday, dalabka iyo amar ka yimid maamulka sare ee wasaarada caafimaadka, iyadoo waaxdiisa urur-ka laan-qaybta cass ay fidinta is-balaarintiisa iyo abaabulka dhaqan galinta, hormarsiintiisa iska xilsaartay, qasdigeeduna doonaysay in bulsha-waynta ajaanibta iyo qurba joogta dagan iswiiska in ay irrid iyo dariiq ay ku soo galaan u sahasho una furto sida masalana ay ku heli-lahaayeen adeegyada maamulkeena guud ee daryeelka caafimaadka adeega maamulda caymisyada bukaanka, iyo adeega caymisyada qaabilsan shilalka ama maamulada qaabilsan howlaha horumarinta mashruucyada caafi-maadka iyo ka hortagida ciribtirka cudurada. Fahmida qaabka uu u dhisan-yahay maamulka daryeelka caafimaadka iswiisku, waa mid aad u adag una qalafsan oo xitaa mawaadiniinta dalka u dhashay aysan u sahlanaayn garashada fahamkiisu iyo sida uu u shaqeeyo. Marka bulsha waynta ajaanibta ee wadanadooda maamulada daryeelka caafimaadka ka jira ku soo indhadilaacsaday oo kuna soo barbaaray, aad bay ugu adagtahay markiiba daryeelka caafimaadka iswiiska in ay fahmaan oo la qabsadaan lana ja-anqaadaan. Hadaba adeega kitaabkaan marin hagaha iyo kaaha qoraalka hogaamiyaha caafimaadka wuxuu iyadoo la soo koobay kuu fasirayaa adeegyada maamulada daryeelka caafimaadka iswiiska qaabilsan intooda u muhiimsan, isagoo kuu raacinaya kuna lifaaqanyihiin cinwaanda mu-naasabka ah, ee adeegyada xarumaha daryeelka caafimaadka qaranka.

Qoraalka buugan wuxuu ku soo caan baxay muddadii dheerayd guulihii laga gaaray daabacadiisa waana lagu munaafacsaday, hadaba soo saaridda cadadkan cusub waa daabacadiisii sadexaad oo bulshada loo soo bandhigo, iyadoo guud ahaanba dib u cusboonaysiin buuxda iyo dib u jadiidin lagu sameeyey.

Qasdiga noogu wayn waa in aan dadka iswiiska dagan wacyi-galino, anagoo ogaysiinayna, oo fahamsiinayna habka ay ku heli karaan adeegyada haqabtirka daryeelka caafimaadka, iyo adeegyada maamulada qaabilsan oo ay kala xiriiri karaan hadii ay dhibaatooyin caafimaad darro soo food saarto, iyadoon loo eegayn jinsiyadahooda ama sharciyada waraaqaha ay leeyihiin.

Waxaan qormada kitaabkan kuu rajaynayaa akhris iyo daraasaad xiiso leh,iyo sixo caafimaad oo aad u wanaagsan.

Pascal Strupler

Agaasimaha sare ee maamulka wasaarada caafimaadka qaranka.

TUSMADA FAHRASKA IYO CASHARADA KITAABKU KA KOOBANYAHAY

Horudhac arareed	1
Habkeen u isticmaalaa kitaabkan qoraalkan hogaamiyaha barashada maamulka daryeelka caafimaadka?	4

QAABKEE IYO HABKEE BAAN CAAFIMAAD QAB UGU WAARI KARAA?

Nafaqayaysiga raashin qorshe sixo caafimaad ku salaysan iyo caadaysiga dhaqdhaqaaqa xarakaadka jismiga	6
Iyadoo la iska ilaaliyo dhuuqidda isticmaalka sakareedka iyo buuriga, la iskana dhowro, iyo cabitaanka khamriga alkoholada oo la dhimo lana yaraysto	9
Tallaalka	12
Ka foajignaanta laga gaashamanayo oo la iska-difaacayo iyo ka hortagida cudurada falalka galadamad la isku daarto oo la isu-gud-biyo waliba cudurka dilaaga daciifiya oo naxuu-siia difaaca jirka loona yaqaan HIV / Aids	13
Baaritaano caafimaad oo taxaddar iyo habsiino daradeed la sii qadimanayo oo la iska sii qaadayo lana sii hormarsanayo	15
Adeega daryeelka caafimaadka maskaxda iyo farsamada cilmu-nafsiga oo lagu daaweynayo quluubta iyo ogaalka shucuurta gudaha iinsaanka	10

QAABKEE IYO FARSADEE AYUU U SHAQEYAA ADEEGA CAYMISKA KHASNADA BUKAANKU?

Adeega maamulka khasnada bukaanka	18
Adeega maamulka caymiska shillalka iyo nafanimada curyanimada qaabilsan	26

QAABKEE IYO FARSADEE AYUU ADEEGA DARYEELKA DAAWAYNTA CAAFIMAADKU U SHASHAQEYAA?

Xarrunta tachtarada ama tacharka qoyska ee xaafada	29
Dukaanka maamulka daawada loona yaqaan farmashiyaha	33

Tachaatiirta cudurada maskaxda iyo quluubta la xiiriira qaabilsan iyo farsamada daawayntooda qalbiga insaanka iyadoo adeegsanaya camaliyada cilmiga cudur shaafisada loo yaqaan (threpie)	36
Daryeelka daawaynta tachaatiirta ilkaha	41
Daryeelka gargaarka iyo adeega gurmada badbaadada deg degta ah	42
Ku sugnaanshaha isbitaalka	45
Daryeelka daaweynta xamilada iyo dhalmada foosha	49
Daryeelka iyo daawaynta baxanaanada guriga iyo xannaanada isbitaalka una adeega bukaanka oo soo siyaarta, loona yaqaan bukkaan kor kormeerka: Spitex	54
Adeega daryeelka iyo daawaynta wayeelka	57

MARKA AAN XANNUUNSANAYO OON BUKKO, WAA MAXAY XUQUUQDAYDA AMA WAAJIBAADKAYGU?

Dhadig marwo ahaan iyo labood mudane ahaan marka aan buko xuquuq maxaan u leeyahay?	60
Marwo ahaan ama mudane ahaan markaan jiranaahay, waa maxay wajibaadkaygu?	63
Adeega turjubaanimada dhaqameedka u kala tarjuma dhaqamada kala duwan iyo isfahamsiintooda	65

ISHAAROYINTUSSAALIID IYO OGAYSIISYO TILMAAMEED OO LOOGUTALA GALAY BULSHADA KU DIIWAANGASHAN QAXOOTI- NIMADA IYO KUWA AAN MEELNA KA TIRSANAAYN OON LAGA QORAL GALIN AMA KA DIINWAANGASHANAYN, LOONAYAAQAN (SANS-PAPIERS)

Bulshada qaxootinimada dalbatay oo hab ku meel gaara loo qaabilay, una baahan magangalyo amman galina in ay helaan	67
Bulshada aan la diinwaan galin oon sharci-yeysnayn loona yaqaan (Sans-Papiers)	68

QAABKEE IYO FARSAMADEE AYAAN U ISTICMAALAA OO U ADEEGSADAA QORAALKAN IYO KITAABKAN HOGAAMIYAHA MAAMULKA CAAFIMAADKA?

Qoraalka kitaabkan kaaha hogaamiyaha daryeelka caafimaadka wuxuu kuu horseedayaa kuna siinaayaa akhbaaraha macluumaadka ugu muhiimsan oo ku saabsan adeegyada wacyigalinta qaranka ee maamulka daryeelka caafimaadka iswiiska. Qoraalka waxaad ka dhex helaysaa uuna ka koobanyahay ogaysiisyo wacyigalina iyo tilmaamo warbixineed oo kuu sharaxaya farsamooyinka iyo nidaamka la adeegsado si sixada caafimaadka kor loogu qaado oo lagu hormariyo, ama qorshayaasha ku saabsan farsamooyinka loo adeegsado la dagaalanka ka hortagida iyo cirib-tirka cudurada, ama xogta akhbaaraha adeegyada howlaha caymisyada bukaanka qaabilsan, ama maamulka caymisyada shilalka, ama rag iyo dumarba xeerarka ka dajisan oo ka yaala xuquuqda iyo waajibaadka bukaanka.

Madaama aad shaqsi ajnabiya aad tahay, oo wadanka dagaan ahaan u soo guuray, ayaa waxaa dhici karta in dhibaatooyin iyo mashaakil is-faham la'aana iyo is-afgarasho la'an ay kaa haysato, habka aad ula mucaamaloona lahayd ama qaabka aad u fahmi lahayd ood ula dhaqmi lahayd dhakhaatiirta iyo shaqaalaha adeegyada daryeelka caafimaadka qaabilsan. Hadii ay jiraan waxyaabo ay mugdi kaaga jiraan ama aadan si waadixa oo buuxda u fahmin ha ka xishoon sua'aalo waydiinta oo waliba weydii oo xog warayso hadii ay fursadda kuu furantahay lagu heli karo adeega turjubaan dhaqameedka qaabilsan is-fahamsiinta dhaqanada kala duwan.

Qoraalkan waxaad ka dhax helaysaa astaamo iyo calaamado kala duwan oo loogu tala galay in ay kuu muujiyaan oo kuu tilmaamaan in akhbaaraha iyo ogaysiisyada ku lifaaqan ay macluumaadyo xull ah oo khaasa yihiin.



Wargalin iyo ogeysiin wanaagsan

Ishaarooyin ogaysiis iyo tilmaamo xull ah oo khaas ah



Qarshka xisaabta immisa ayaa adeega caymiska khasnada bukkanku la wareegayaa oo bixinayaa?

Adeega waxtarka iyo adeegyada waxqabadka oo caymiska guud ee assaasiga ah oo khasnada bukkanku la wareegayso oo ay bixinayso.



Cinwaano ahamiyad wayn leh

Wixii faahfaahina ama akhaabro dheeraad ah waxaad kala xirii-ri kartaa (masalan – xafiisyada xarumaha iyo maamulada adeegyada tala siinta qaabilsan oo u dhow dagaankaaga) cinwaanada qoraalkan ku xussan.

SIDEEN CAAFIMAAD TAAMA OO BUUXA IYO SIXO WANAAGSAN UGU WAARI KARAA?

Cafimaadka nafsadaada iyo sixadaada aad mulkiila ahaan u leedahay waa raasamaal aad u qaaliya oo u qiimo badan. Si caafimaadkaaga iyo sixadaada aad u daryeesho una xafidato, waa muhiim in shaqsi ahaan xaaladaha amuuraha jirkaagu ku suganyahay in aad fiiro gaara u yeelato ood wardiyeeyso kana taxadarto adigoo darsaya una dhaba-galaya wixii nafsadaada u roon oo macaash u leh, una foojigan xayaatadaada wixii anfacaya. Taas macnaheedu waa adigoo darsa, xog-ogaalna u noqda wixii caafimaadka nafsaddaada waxyeelo iyo khassaare u soo jiidi kara ama cuduro iyo xannuun kuu keeni kara.

NAFAQADA IYO RAASHINKA SIXADA CAAFIMAACA LEH IYO XARAKAADKA DHAQDHAQAAQA JIMICSIGA JIRKA

Cuntada sixada leh iyo nuxurka raashinka munaafacaadka noocyada kala duwan leh oo la nafaqaysto iyo xubnaha waxaayaha jirka oo xarakaad dhaqdhaqaaq la galiyo waa ta caafimaadka nolosha qofku cimri kasta iyo da'a kasta uu ku jiro ugu muhiimsan. Si aad raashin sixa caafimaad leh isuna dheeli tiran aad u nafaqeysato waa in aad fiiro iyo foojignaan gaara u yeelato farsamada waxa aad karinayso ama aad cunayso.

- Cunn oo nafaqayso maalin kasta dheefta quddaarta cagaaran, miraha iyo badarka / miraha qolofu ku daboolantahay/ baradhada, dheefta iyo nafaqooyinka caanaha laga sameeyo, noocyada kala duwan ee hilibka, malayga, ukunta, dheefta loo yaqaan Tofu iyo cuntooyinka leh boro-tiinka.

- Yaree quudashada macmacaanka lagu faakihaysto ama kuwa madadaa-lis dhandhanaasi milixaysan loo calashado oo loo daangaysto.
- Cab oo qurquri maalintii qiyaasta ilaa laba littir oo biya ah waliba kuwa aan sokorta lahayn ama aan sokor lagu macaanaysiin. Cadada in yar ayaa caafimaad ahaan la ogolyahay qiyaasta in laga cabo Sharaabka casiirka iyo cabitaanada kofaayiinta leh, ama cabitaanada alkolada iyo khamriga.

Dadka waawayn iyo waliba dhallaanka carruurta ah waa u muhiim, ka so-kow nafaqaysiga raashinka sixada leh, in maalinkasta xubnaha waaxyaha jirka jimicsi iyo xarakaad dhaqdhaqaaq loo howl galiyo.

Awooda sixada caafimaadka waxaa lagu hormarin karaa ama kor loogu qaadi karaa ama xafidaadiisa lagu sugi karaa, iyadoo fursadaha camaliy-aadka iyo howlaha shaqooyinka nolol maalmeedka laga faaiidaysto ; sida cadaysiga isticmaalka ku socoshada luga baxsiga xakabadaha ama jaran-jarooyinka, ama mushaaxa aaryo-hawo qaadashada luga –baxsiga socod maalmeedka, oo si lixaad xowli awood ku jirto loo talaabsado ama baaski-ilka wadidiisa oo lagu luga-baxsado. Libin iyo guul caafimaad oo waxtar leh ayaad sixada noloshaada u soo kordhinaysaa hadii aad caadaysatid xattaa nussa saacad in aad nafsadaada, maalin kasta dhaqdhaqaaq iyo xarakaad jimicsi u qorshayso oo ku daryeeshid. Dhalaanka carruurta, ugu yaraan waa in maalin kasta hal saac oo dhaqdhaqaaqa ama xarakaad is-boortiya ay sameeyaan. Taasi waxay kor u qaadaysaa oo ka saacidaysaa horumarka awooda koritaankooda dhanka jirka iyo maskaxdaba.

Wixii faahfaaina, qoraalo, iyo akhbaaro wacyigalina oo ku saabsan mow-duucyada nafaqaysiga raashinka sixada caafimaadka leh iyo macluumaad-ka xarakada dhaqdhaqaaqa jirka, waxaad ka heli kartaa oo lagu soo band-higay iyakoo luqado kala duwan ku daabacan khadka internetka websaytka - Webseite www.miges-plus.ch. Ma doonaysaa mowduuca raashinka iyo nafaqada sixada in aad warbixino iyo wacyigalin dheeraada lagaa siiyo, masse damacsantahay in aad qaabka qorshaha iyo habka aad caadaysatay oo aad wax u cunto in aad wax ka badasho, ama ma doonay-saa in aad miisaanka culayska iska dhinto, hadaba hadii aad sidaas damac-santahay, waa in aad la xiriirtaa xafiiska iyo xarunta bulshada maamulka adeega tala- siinta cilmiyeysan iyo wacyigalinta barnaamijyada raashinka iyo sixada nafaqada leh u qaabilsan oo u furan. Dhakhtaraddaada ama xa-runta dhakhatarakaaga waxaa laga heli karaa oo laga codsan karaa cinwaa-nada xafiisyada adeega wacyigalinta raashinka qaabilsan oo ku yaala go-bolkaaga.

- **Adeega maamulka iyo hay'adda wacyigalinta raashinka ee swiiska** – Akhbaaro, talo-siin wacyigalin ah, fikir ku biirinta raashinka munaafacaadka leh, hindisayaasha farsamooyinka qorshaysan oo wax loo kariyo
www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch
Tel. 031 385 00 00
- **Urur qarameedka qaabilsan bulshada xannuunka sokorowga qaba.** Akhbaaro-wacyigalina iyo adeeg saacidaad taagyeero oo lagu garabgalayo bukaanka xannuunka sokorowga qaba iyo eheladiisaba
www.diabetesgesellschaft.ch, sekretariat@diabetesgesellschaft.ch
Tel. 056 200 17 90
- **(Hay'adda iyo ururka maamulka wacyigalinta raashinka u qaabilsan bulshada sokorowga qabta)** – Adeega akhbaaraha iyo macluumaadka xanuunka sokorowga iyo nafaqada u khaaska ah
www.diabetes-ernaehrung.ch, info@diabetes-ernaehrung.ch
Tel. 031 302 42 33
- **Xafiiska iyo xarunta u furan adeega maamulka tala-siinta cilmiyeysan iyo wacyigalinta waalidka –aabayaasha iyo hooyooyinka** – Xarunta qabbilsan sua'aalaha la xiriira wacyi galinta raashinka carruurta.
Urrurka maamulka talasiinta hooyooyinka SVM
www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch
Tel. 044 382 30 33
- **Nolosha isu-miisaaman oo isu-dheelitiran ee Iswiiska** – Macluumaadka iyo akhbaaraha la xirriira raashinka sixada leh, iyo dhaqdhaqaaqa jimicsiga jirka carruurta iyo dhalinyarada
www.suissebalance.ch, info@suissebalance.ch
- **BASPO Wazaaradda iyo maamulka qaranka ciyaaraha isboortiga KIS Xarunta u xilsaaran qorshaynta qabanqaabada ciyaaraha isboortiga, qaabilsana maamulka awooda cilmiyeysan ku salaysan ee ururinta iyo mideynta bulshada**
www.baspo.ch/kis, kis@baspo.admin.ch



SIGAARKA OO LA ISKA ILAALIYO IYO CABITAANKIISA KHAMRIGA OO LAYREEYO

Sunta sigaarka ku jirta, waxey dillaacisaa oo dhawac u gaysataa halbowla-yaasha iyo hawo mareenada neefta, taasoo u sii gudubta sanbabada, aaf-fooyin iyo waxyeelooyin khassare culusna u gaysata; islamarkaasna saha-sha oo fudaydisa cudurada ku dhaca wadnaha iyo halbowlayaasha dhiig wareegidda jirka qaabilsan ama abuurta oo dhalisa xannuunada iyo jirroo-yinka kankarada. Qiiqa sigaarku wuxuu khassare waxyeelo caafimaad u gaystaa sixada caafimaadka dadka aan sigaarka cabin, waliba khaas aha-an carruurta iyo dhallaanka sabiga ah. Si ilmaha aan wali dhalan ee uurka hooyada lagu sido sunta sigaarka looga badbaadiyo, waa in xilliga dumar-ku uurka leeyihiin ama muddada ay carruurta naaska nuujinayaan ay iska mamnuucaan oo iska xaarantimeeyaan isticmaalka iyo cabitaanka sigaarka. Wixii macluumaad iyo akhbaaro faahfaahina oo ku taxluuqa iska joojinta sigaarka waxaad ka heli kartaa xarunta khadka telefoonka loo yaqaan (Rauchstopplinie) iyo cinwaanada la xiriira oo ku xussan (Tixraacid Bogga 11).

Khamrigu benii-aadanka qof kasta qaab gooniya iyo noocyo kala duwan ayuu u saameeyaa oo u dooriyaa, xattaa caddad qadar aad u yar, ayaa awood saa'ida yeelan kara oo isbadal wayn keeni kara. Isticmaalka kham-riga wuxuu mashaakil, iyo musiibo isu-badala markii nafsaddaada iyo benii-aadanka bulshada ku dhow dhow oo aad xiriirka leedihiin uu khatar halisa u soo jiidayo, oo daannooyin khassarena u gaysanayo. Mashaaki-laadkaas iyo musiibooyinkaas khamriga waxaa ka mid ah masalan cabita-ankiisa oo si xad-dhaafa oo saa'ida loo cabo, ama isku darka ka yimaada cabista khamriga iyo daawo qaadashada oo la isku barxo, lana isku garab wado, ama kaxaynta gaariga iyadoo khamri la cabsanyahay, ama istic-maalka khamriga iyo xilliyada howlaha shaqada la gudanayo. Dumarku waa in ay iska joojiyaan oo iska mamnuucaan isticmaalka khamriga xilliga xaamilanimada uurka ama muddada ay dhallaanka naaska nuujinayaan.-

Dadka waawayn oo sixada caafimaadkoodu taamka tahay wax mushkila-da uma keenayso haday khamriga qiyaasta caddaddahan qarriran oo hal-kan hoose ku xussan isticmaalaan. Dumarka qiyaasta waa isticmaali kara-an maalintii caddada qarriran oo hal galaas oo caadiya, raguna maalintii qiyaasta cabirka waa in aysan laba galaas ka badasan. Cabirka galaasyada caadiga ah waxaa loola jeedaa, kuwa mugooda miisaaman lagu beego

**Khamriga iyo caadaysiga qabatinka maandooriyaasha mukhaadaraadka**

- Waxay carqaladayn oo fragalin khassarena u gaystaan sixada caafimaad-kaaga iyadoo isticmaalkoodu kuu soo jiidi karaan cuduro iyo shillal khassaroonin xanbaarsan, dhaawacyo, ama ay kugu dhacaan xannuuno iyo jirrooyinka waalida maskaxda iyo quluubta.
- Badanaa isticmaalka khamriga iyo mukhaadaraadka waxaa lagu tilmaamaa in ay xirriir la leeyihiin dabiicadaha ku salaysan masalan gardarada daandaansiga qayaxan, ama sida dilka ku xadgudubka awood u xoogsheegashada xubnaha reerka iyo nolosha guriga qoyska ama dagaalada iyo fidnooyinka ka dhax-qarxa kooxaha bulshada dhalinyarada.
- Muchaadaraadka iyo khamriga qofka isticmaala kuma ridaan oo uma soo jiidaan oo kaliya culays ka tan-wayn noloshiisa ee uusan xamili karin, ee mashaakilaadka silaca iyo rafaadku waxay ku sii fidaan oo ku faafaan ehelada iyo qaraabada, sida (masalan fidno iyo saxarad joogto ah, ama calaaqaad ku salaysan colaad iyo walbahaar iyo mashaakilaad dhaqaale oo la xiriira, ama dhibaatooyin intaas ka sii badan)

Hadaba markay xaaladahaas oo kale kula soo darsaan, waxaa kuu eg oo kuu bannaan in aad khubaraa goboleedka ku takhassusay aqoontana u leh cilmiga aririmaha mukhaadaraadka iyo mashaakilaadka la xiriira, in aad dalbato oo u qeyla dhaansato si ay mushkilooyinka kula soo darsay adiga iyo eheladaadaba ay idiinka gargaaraan oo idin garab galaan. Khubara`ada mukhaadaraadka talasiintooda cilmiyeysan waa bilaash oo lacag kuguma fadhido, iyo iyaka oo hoos imanaya ayna waajib ku tahay ilaalinta sharciyada iyo xeerarka ka dagsan asturaada iyo xaqdhowrka aamin-galinta xafidaada sirta. (ka tixraac bogga 61). Wixii akhbaaro wacyigalina ama macluumaad faahfaahina oo ku taxluuqa arintaas waxaad ka heli kartaa oo kala xiriiri kartaa maamulka tachtarkaaga ama tachtaraddaada.

khamriga, loogana adeegto baararka khamriga – caddadaha qarriran (3 dl oo biir ah 1 dl oo wayn ah, 2 cl oo khamriga kuluul ah).

Wixii macluumaada iyo akhbaaro faahfaahina oo ku saabsan faakihaysiga iyo khataraha ku sugan isticmaalka khamriga waxaad ka akhrisan kartaa iyadoo luqadaadii hooyo ku qoran qoraalka kitaabkan yar, iyo khadka internetka www.migesplus.ch.



- **Akhbaaraha iyo macluumaadka mukhaadaraadka** – Wacyigalin, talasiin cilmiyeysan iyo garrgaarka cinwaanada
www.sucht-info.ch, info@sucht-info.ch
Tel. 021 321 29 11
- **Ururka iyo iskaashatada shaqaalaha u howlgala ciribtirka iyo la dagaalanka tubaakada (AT Schweiz)**
www.at-schweiz.ch, info@at-schweiz.ch
Tel. 031 599 10 20
- **Ururka cudurka kankarada iyo haya`ada loo yaqaan (Krebsliga Schweiz)**
www.krebsliga.ch, info@krebsliga.ch
Tel. 031 389 91 00
- **Rauchstopplinie (Joojinta sigaarka ee khadka talefoonka)** – Maamulka talasiinta cilmiyeysan, kuna saabsan joojinta sigaarka ee khadka telfoonka iyadoo dhanka isfahamka badanaa la adeegsan karo luqado badan.
www.krebsliga.ch > Rauchstopplinie
Tel. 0848 000 181
- **Ururka iswiiska u qaabilsan daryeelka sanbabada (Lungenliga Schweiz)**
www.lung.ch, info@lung.ch, Tel. 031 378 20 50
- **Ururka iswiiska u qaabilsan wacyigalinta is-kuxirida iyo maamulka talsiinta-cilmiyeysan ee mukhaadaraadka**
www.infodrog.ch, office@infodrog.ch
Tel. 031 376 04 01
- **www.infoset.ch** – Macluumaadka iyo akhbaaraha ku taxluuqa mukhaadaraadka

TALLAALADA

Daryeelka caafimaadka tallaalada waxey horistaagaan oo difaac u yihiin cuduro kala duwan oo la is-qabadsiiyo ama la isku daaran karo. Iswiiska waxaa howsha qorshaha tallaalada fulintooda u xilsaaran tachtaradda ama takhtarka carruurta ama takhaatiirta ka howgala xaafadaha.

Wasaaradda daryeelka caafimaadka qaranka waxay wacyigalinteeda iyo baraarujinteeda bulshada ku dhiiri galinaysaa in la iska tallaalo cudurada: qallalka seedaha iyo curuuqyada dareenka, cudurka qufaca jix-dheerta, cudurka dabaysaha curyaamisa ilmaha, cudur hurgun boogeedka iyo ka-soobaxa maskaxda, cudurka ka soo-baxa hunguriga iyo jidiinka dhuunta, cudurka fasfaska sumeeya dhiiga, cudurka jadeecada, cudurka quman xannuunka, cudurka cagaarshowga B, iyo waliba cudurka caabuqa hurguma ee la is-qaadsiiyo, oo badanaa ku dhaca gabdhaha loona yaqaan (Papillomaviren) (HPV). Waxaa intaas kuu sii dheer tallaalo kale oo lagam maarmaan noqon kara sida masalan tallaalada loo qaato socdaalka iyo markii wadanada dibadda loo safrayo.

Wixii wacyigalina ama su'aala ah oo aad ka qabto qorshaha tallaalada waxaad kala xiriiri kartaa ama ka wareysan kartaa takhtaraddaada ama takhtarkaaga. Wixii faahfaahina ama akhbaaro intaas ka sii qodo dheer oo tallaalada ku saabsan waxaad ka heli kartaa kalana socon kartaa internetka.

- **Macluumaad iyo akhbaaro ku saabsan tallaalka, kuna daabacan luqado kala duwan**
www.migesplus.ch, Rubrik Publicationen > Kind & Gesundheit > Impfplan
- **Wasaaradda daryeelka caafimaadka qaranka**
www.sichimpfen.ch, epi@bag.admin.ch
Tel. 031 323 87 06 oder 0844 448 448
- **www.infovac.ch** – Saldhiga iyo xarrunta maaulka wacyigalinta tallaalka



ISKA-DIFAACA IYO LA DGAALANKA CUDURKA FALALKA GALMADA LA IS-QAADSIIYO OO LA ISKU-DAARTO, LOONA YAQAAN (HIV/AIDS)

Ka sokow cudurka Aidis-ka waxaa jira cuduro badan oo falalka galmada la isku daarto oo la is-qabadsiiyo, waliba kuwa lagu magacaabo STI - „Cudurada falalka galmada la isugu-gudbiyo“ (sida cudurka chlamydien, jabtada iyo cudurka cagaarshowga) Intooda badan cuduradaas waa la daawweyn karaa oo waa laga bogsoon karaa, laakiin waxaa shardiya mar hore in jiritaankooda la ogaado iyo inta aysan dillaacin oo faafin. Qaarkood waa la daawayn karaa laakiin suurtagal ma aha si rasmiya oo buuxda in looga bugsoodo, sida (masalan, Aidisk-a iyo cagaarshowga -HIV, Herps)

Cudurkan Aidis-ka ama cudurada loo yaqaan STI, oo fallalka galmada laga qaado, waxaad bulshada iyo nafsaddaada uga ilaalin kartaa oo uga difaaci kartaa adigoo falka xiriirka galmada bac ama cinjirka bambiirada loo yaqaan (kondom) isticmaala oo iska ilaaliya, iskana dhowra in aysan shahwo ama dhiig uusan afkaaga ku dhicin. Qalabka bacaha ama cinjirka bambi-irooyinka fallalka galmada loo isticmaalo sida (kondoomka) waxaa lagu gadaa suuqyada dukaanada waawayn, ama dukaanada loo yaqaan da-roogariyada, bacda cinjirka nooca loo yaqaan (Femidome) waxaa laga he-laa farmashiyaasha. Haddaad ka cabsi qabto in aad cudurka HIV ama cu-durada kale oo la isku daarto in aad qaaday oo uu kugu tallaalmay, waa in aad kala tashato takhtaraddaada ama takhtarkaaga, ama aad iska xadiri-so isbitaalka loo yaqaan (poliklinik)(Isbitaalka bukaan socodka) ama xar-runta maamulka cayminta iyo garrgaarka Aidis-ka ee Iswiiska, ama sald-higyada maamulka qorshaynta qoyska qaabilsan.

- **Hay`adda cayminta iyo maamulka gargaarka**

Aidis-ka ee Iswiiska (AHS)

www.aids.ch, aids@aids.ch

Tel. 044 447 11 11



- **PLANeS** – Ururka Iswiiska qaabilsan maamulka tarbiyadda falalka galmada iyo daryeelka taranka bulshada isbahaysiga urrurada sare ee qaabilsan maamulka wacyigalinta iyo qorshaynta qoyska, uurka iyo xaamilanimada, iyo arimaha tarbiyadda fallalka galmada. www.plan-s.ch, info@plan-s.ch
Tel. 031 311 44 08 oder 021 661 22 33

- **Xarunta qaabilsan wacyigalinta iyo saldhiga maamulka talsiinta-cilmiyeysan oo ku saabsan tarbiyadda galmada iyo daryeelka caafimaadka taranka bulshada (SRG)**

www.isis-info.ch, contact@isis-info.ch

QADDIMAAD LA SII HORMARSANAYO BAARITAANADA DARYEELKA CAAFIMAADKA

Si cudurada inta aysan dillaacin iyo bilowgooda mar hore loo ogaado waa muhiim lagama maarmaana in si joogta ah baaritaano caafimaad oo hormaris ah loo sii qadinto. Inta cudurka yaraantiisa iyo bilowgiisaba la ogaa-do ayaa fursadda daryeelka daaweyntiisuna ka sii ballaarrantahay oo ka baaxadwayntahay.

Marwo iyo dumara ahaan ...



«Si joogto ah ayaan baaritaanada fara-ku-haynta is-daba jooga ah u booqdaa dhackhtaradaya. Adeegsiga baaritaano caafimaad iyo farsamoo-yin cilmiyeysan oo cudurada lagu faaqido iyadoo isticmaalaysa ayey waxay takhtaradda u suurtagalinayaan mar hore iyo curashadooda cudurada in ay ogaato sida cudurka kaankarada ama kuwa hurguma oo la is-qabadsiiyo.»

Rag iyo nin ahaan ...



«Takhtarkayga xaafadda ayaan kala xaajoodaa oo kala shiraa hadii aan baaritaano caafimaad oo hormarisa, lana sii qadminayo ay caafi-maadkayga ilaalintiisa dan ugu jirto ama macno wayn ii samaynayso.»

DARYEELKA CAAFIMAADKA QULUUBTA IYO MAANKA

Riyyaaqidda iyo ku faraxsannaanta nolosha iyo mabsuudnimada waxay ku timaadaa isku-dheeli tirka la isku miisaamayo culayska iyo rafaadka wal-bahaarka howlaha nolol maalmeedka iyo xilliga faakihiysiga nasashada laga nafisayo, lagana soo kabsanayo silicii culayska xayaatad iyo qaxarka

nolol maalmeedka. Khalkhalka xannuunada qalbiga daannooyinka u gays-
ta iyo cudurada maskaxda waxay ka dillaacaan xaaladaha nolosha ku sa-
laysan rafaadka iyo silica, ama dhacdooyinka culus ee tiiraanyada qofka
murugta ku reeba, ama xaaladaha nolosha imtixaan culus oon laga bixi
karin isu badalayso. Badanaa carqaladaha khalkhalka quluubta oo xassiloo-
naanta maskaxdana tashwiishka ku fura waxay ka soo askumaan oo ka
dhashaan markay qofka nolol saxariir dagaal culus la soo daristo ayna soo
food saarto bara-kac, qaxid, jirr-dill, ama awood muruq loogu xoogsheegto
oo lagu maquuniyo. Cabitaanka khamriga xad-dhaafka ah, ama caadaysi-
ga qabatinka mukhaadaraadka, intuba waxay lug ku yeelaan karaan oo uu
xiriir ka dhaxayn karaa, mashaakilaadka ka soo askuma xannuunada qulu-
ubta carqaladaysan iyo aafuoyinka musiibada bulshada la soo darista.

Dadka quluubta iyo maskaxda ka xannuunsan waa ku adagtahay in ay
gartaan mashaakilaadka qalbiga iyo maskaxda uga furan. Saas ay tahay
cudurka niyad jabka iyo xannuunka niyad qushuucsanaanta iyo madluun-
sanaanta joogtada ah oo loo yaqaan „ Depression “ wuxuu ku dhici karaa
qof kasta . Guud ahaana waa cudurka bulshadu badanaa u badantahay, oo
qiyaas ahaana dadwaynaha, qof kasta oo labaad marbuu xannuunkaasi
soo maray oo u soo silcayna una soo saxariiray. Xannuunada maskaxda
iyo cudurada quluubta ku dhaca ma aha macnahooda in qofku nolosha ka
turaanturyooday ama ka dhacay oo ka saaqiday oo cirib xumo la kulmay ee
waxaa lagu misaali karaa oo lala barbar-dhigi karaa sida xannuunada soko-
rowga, ama dhiig karka, waana in aan cudaradaas miisaankooda la fudu-
daysan, laakiin la ogaado in casriga maanta aan ku jirno, baxannaanin-
tooda iyo daawayntooduba ay suurtagal tahay. Hadii aadan is-hubin ama
afkaar iyo macluumaad badan aadan xannuunadaas ka haysan, la xiriir oo
kala xaafood xaaladaada caafimaadkaaga takhtaradda ama takhtar xaafa-
deedka, ama qof kale oo aqoon cilmi iyo khiibrad u leh oo aad aaminsanta-
hay, kalsoonina aad ku qabto. Ehelada iyo bukaanka cudurada quluubta
iyo maskaxda laga galay oo u xannuunsan, waxaa u furan oo ay la xiriiri
karaan, xarumaha iyo saldhigyada maamulka daryeelka caafimaadka
quluubta iyo maanka qaabilsan, si ay gargaar iyo caawinaad uga helaan.
Waxaa kaleetoo gargaar iyo daryeel caafimaad ee quluubta carqaladay-
san laga helaa karaa jamaaca diineedka u qaabilsan bulshada maamulka
diinta, waliba qofkku markay xaaladaha culus iyo mashaakilaad nololeed
oo halista khattarata ah la soo darsaan. Waxaa kaleetoo adeegyo gacan
qabasho laga helaa maamulada samafalka arimaha bulshada ee degma-
da. Iswiiska waxaa ka jira oo ka furan daryeel caafimaad oo baaxad bal-
laaran leh looguna talagalay daaweynta xannuunada ku dhaca quluubta

iyoo maskaxda. Wixii macluumaada oo intaas sii dheer waxaad ka heleysaa isla qoraalkan qaybtiisa lagu sharaxayo daaweynta cudurada waalida iyo daryeelka cilmiga farsamada cudur-shaafisada, oo ku qoran booga 36.



- **Akhbaaraha wacyigalinta oo ku sharraxan luqado kala duwan kuna saabsan daryeelka caafimaadka quluubta, maanka iyo miyirka maskaxda:**

www.migesplus.ch, Rubrik Publikationen > Psyche & Krise

- **Pro mente sana** – Akhbaaro wacyigalinta, talooyin-cilmiyeysan oo loogu gargaarayo bukaanka iyo eheladiisa.

www.promentesana.ch, Tel. 044 563 86 00

- **Maamulka gacanta gargaarka fidisa 143** – Maamulka talasiinta-cilmiyeysan ee khadka telefoonka qarsoon (dahsoon) sirtuna ay ku asturantahay oo ku xafidsantahay

www.143.ch, verband@143.ch, Tel. 143 ama 031 301 91 91

Cinwaanada maamul goboleedyada iyo ururada iskooda mashaakilaadka isaga kaashada, loona yaqaano (Kooxaha isku-bahaysta iskaa-isu-garrigaarka):

Maamul qarameedka Iswiiska ee qaabilsan isku xirida iyo hormarinta ururada iskooda mashaakilaadka isaga kaashada loo yaqaan (kooxaha isku-bahaystay iskaa-isu garrigaarka): KOSCH,

www.kosch.ch/kontaktstellen.html, gs@kosch.ch

Tel. 0848 810 814 ama 061 333 86 01

Maamulka qaabilsan carruurta iyo dhalinyarada:

Beratung 147 Pro Juventute Talasiinta cilmiyeysan 147 ee

dhalinyarada – Maamulka gargaarka bilaashka ah, oon lacag kuugu fadhiyin ee talasiinta qarsoon (dahsoon) oo khadka talefoonka iyo wacyigalinta wada-sheekaysiga qarsoon ee khadka elektroonikadalagu fuliya looguna talagalay dhalinyarada iyo carrurta.

www.147.ch, Tel. 147

HABKEE IYO FARSAMADEE AYUU MAAMULKA CAYMISKA BUKKAANKU U SHAQEYAA?

KHASANADDA BUKKAANKA

Caymiska assaasiga ah ee guud

Dadweynaha iyo shaqsi kasta oo iswiiska dagan waa shardi in uu caymis qaabilsan leeyahay oo uu uga gaashaamanayo jirrooyinka iyo shilalka. Caymiska assaasiga ah waa ku sandulle waajiba in uu qof kasta ka diiwaan-gashanyahay kana tirsanyahay iyadoon loo eegayn cimriga qofku uu ku jiro, jinsiyadda uu u dhashay ama sharciga warqadaha uu leeyahay. Mud-dada is-diiwaangalinta waa ilaa saddex bilood in u dhaxeeysa gudaheed, laga bilaabo dhalashada cunuga uu ifka yimaado, ama xilliga uu qofku dag-aan aahaan iswiiska u soo gruuro. Caymisyada Iswiiska qaabilsan xannu-unka cudurada ayaa waxay tiradoodu kor u dhaaftay cadada 80 shirka-dood, waxaana lagu magacaabaa caymisyada khasnadaha bukkaanka. Shirkadaha khasnadaha bukkaanku waxay khasnad kasta ku soo bandhi-gaysaa kaana beecinaysaa oo kuu fidinaysaa caymiska assaasiga ah oo adeeg ahaan ay kulligood isaga wada mid yihiin. Adeega caymiska assasi-ga ah wuxuu ku salaysanyahay sharciga caymisyada caafimaadka ka dagsan. Caymisyada khasnadaha bukkaanku waa ku shardi sharciyeysan oo qassaba in ay qof kasta u ogolaadaan iska diiwaangalinta iyo ka tirsana-anta adeega caymiska assaasiga ah, oo qofka qaataan oona ogolaadaan. (kvg). Qof kasta xaq buu u leeyahay khasnada uu doonayo in uu si xora u xusho oo iska diiwaangaliyo. Tafaasiir falanqeysan waxey ku qorantahay cinwaankaan hoos ku xussan.

www.praemien.admin.ch > liiska cinwaanada shirkadaha caymisyada khasnadaha bukkaanka.

ILAMAA XADKEE BUU GAARSIISANYAHAY WAXTARKA IYO ADEEGA ABAALMARINTA CAYMISKA?

Waxtarka iyo adeegyada u muhiimsan:

Adeega daryeelka caafimaadka bukan socodka	Adeega daryeelka bukan socodka waa daryeel ay fulinayaan tachaatiirta rasmiga ah ee dowladu ogtahay, lana ictiraafsanyahay oo xerrarkeeda iyo qaynuunkeedana ku shaqeeya oo ku howlgala.
Daryeelka bukaan jiifka	Waa adeega daryeelka lagu suganyahay isbitaalka iyo ku hakashada joogitaanka qeybta guud (iyo qolka sariiraha badan) ee isbitaal goboleedka, ismarkaasna ka tirsan isbitaalada liisika dowlada ku jira oo ay ictiraafsanatahay.
Badbaadada gurmadka	<ul style="list-style-type: none"> • Daryeelka gurmadka badbaadada • Qarashka bukan qaadaha iyo qiimaha sicirka badbaadada gurmadka.
Daawada	Adeega qoral daawo iyo shaybaar dhakhtareed oo waajibinaya in khasnada bukkaanka la soo maro (Spezialitätenliste, Analysenliste)
Xaamilada iyo umusha	Addeegyada baaritaanada fara-ku-haynta is-dabajaoga joogtada ah ee xaamilada, adeega qarashka ay dhalmadu ku kacayso, adeega tababarka u diyaargarowga foosha, adeega aqoonta talasiinta cilmieysan ee naasnuujinta iyo adeega farsamada iska soo xaaqidda iyo iska soo rididda uurka xaamilanimada.
Daryeelka farakuhuaynta caafimaadka	<ul style="list-style-type: none"> • Dumar dhakhtarinta iyo farakuhaynta baaritaanadooda. • Tallaalada • Baaritaanada caafimaadka carruurta inta aanay iskuulka billaabin.
Dib u dajinta	Dib u dajinta bukaan jiifka soo maray marxalada qalitaan, ama intii muddo ah sakaaraadka ahaa, ama daryeelka farsamada cilmiga cudur shaafisada loona yaqaan (Physiotherapie), iyo daryeelka farsamada cilmiga cudur-shaafisad qaabilsan dib uga shaqaysiinta xubnaha iyo kala goysyada jirk loona yaqaan (Ergotherapie) oo waliba ay shardi tahay intuba in qoraal takhtareed iyo ruqsadiisa lagu fulinayo.
Dhacdooyinka jirada iyo xannuunka marka dalka dibadiisa lagu suganyahay	Adeega dhacdada daryeelka badbaado gurmada, xilliga waqti qarriran oo dallal shisheeye iyo dibadda khaarjka lagu suganyahay. (Masalan fassaxa)
Laga bilaabo 2012: Farsamada iyo daryeelka caafimaadka ee noocyada daawo dabiiciga	Noocyada daryeelka iyo sancooyinka daaweynta loo yaqaan loo yaqaan afka qalaad, Anthroposophische Medizin, Homöopathie, Neuraltherapie, iyo walibba daryeelka loo yaqaan phytotherapie ama dawwao dhaqameedka shiinayska.
Macluumaad faahfaahin tafatiran oo ku saabsan adeegyada, caymiska, waxaad ka heli kartaa barnaamijyada qoraalka ah, iyo macluumaadka wacyigalinta oo ay shirkaduhu waxtarka caymiska bukkaanka uga warbixinayaan kuna sharaxayaan.	

MA BILAASH-BAA DARYEELKA CAAFIMAADKA ISWIISKU?

Jawaabtu waa maya, waa in aad bil-kasta khidmad abaalmarina aad caymiska u shubto, oo walibana ka qeybqaadato bixinta qarashka daryeelka la kulanka takhaatiirta, hadii aad adeega daryeelka baxannaanadooda iyo haqabtirkeeda aad u baahatid.

Khidmada abaalmarinta caymiska caafimaadka

Waxaad sharciga ku qasbantahay is-cayminta caafimaadkaaga, in aad khasnada bukkaanka khidmadeeda abaalmarinta aad bil kasta iska shubto. Ilmaha ilaa da'da 18 jira waa u raqiis oo qarashkoodu wuu yaryahay. Khasnadaha qaarkood waxey xayeysiis u sameeyaan in dalinyarada barbaarta ah ee da'adoodu. (19, ilaa 25 sano jirr) u dhaxayso in sicirka qiimaha loo jabinayo. Khasnadaha bukkaanku waxay ku kala duwanyihiin kala sareynta sicirka qiimahooda suuqa, laakiin giddi dhinaca munaafacaadka wax soo saarkooda iyo waxtarka adeegyada howlaha caymiska assaassiga ah oo ay bulshada ka tirsan u fuliyaan una qabtaan waa isaga mid. Wassarada caafimaadka qaranka, waxay sannadkasta dadwaynaha u soo bandhigtaa daraasaad iyo warbixin buuxda oo ku saabsan liiska qiimaha khidmadaha shirkadaha caymiska oo khasnadaha bukkaanka gobolada. (www.praemien.admin.ch). Waa faa'iido macaash iyo guul kugu soo korortay oo kuu soo hoyatay, hadii aad isu qiimaysid isuna-miisaantid sicirka khasnadaha caymisyada kala duwan oo aad is-barbardhigtid.

Ka qaybqaadashada iyo bixinta qarashka loo yaqaan (Franchise, qorsha qarashka isku-ilaalinta, iyo qarashka isbitaalka)

Ka qaybqaadashada qarashka daryeelka caafimaadka iyo bixinta qarashka sannadkii uu bixinayo qofka caymiska bukaanaka ka tirsan waa lacag ugu yaraan gaaraysa ilaa saddex boqol oo franki (300 Franken), taasoo ka kooban qarashka Isbitaalka, qarashka adeega daryeelka dhakhtarka, iyo qarashka ku baxa daawooyinka. Bixinta qarashkaas iyo khidmadaas caymiska waxaa lagu magacaabaa oo loo yaqaanaa (Franchise). Carrurutu waajib kuma aha in ay qarashkaan bixiyaan.

Biilalka sanadkii dhakhtarku kuu soo diro jammac ahaantooda markii la isku daro hadii ay ka sara maraan caddadii iyo qarashka loo yaqaan Franchise-ka ay adiga waajibka kugu ahayd in aad bixiso, ayaa caymiska khasnada bukkaanka wuxuu isku xil-saarayaa in uu qarashka dheeraadka ah, ama wixii qarasha oo kuu sii kordha in uu la wareego oo uu bixiyo. Laakiin taas ay tahay waxaa wali kugu waajibba toban bersenti (10%) oo caddada xisaabta qarashka caymisku la wareegay in aad wax ka bixiso oo aad ka

qaybqaadato. Qarashkaan danbe oo tabanka bersentiya(10%) waxaa lagu magacaabaa, qarashka isku ilaalinta, caddadiisuna kama sara mari karto ugu badnaan ilaa todoba boqol oo franki sanadkii (700.- Franken) sanadkii, Carrurtuna qarashkooda qaabilsan isku-ilaalinta ma dhaafi karo ugu badnaan ilaa sadex boqol iyo konton franki (350.- Franken). Waxaa kaleetoo intaas kuu sii raacsan oo kugu waajibaysa qarashka isbitaalka in aad wax ka bixiso oo caddaddiisu gaarayso 15 Franki calaa maalintii daryeelka caafimaadka isbitaalka iyo ku sugnaanshihiisa.

Darajada hooyanimada (xaamilanimada iyo umusha) ma aha shardi in aad qarash bixinta adeegyada daryeelka caafimaadka in aad ka qeyb-gasho, macnaha kuguma waajibayso in aad bixiso, qarashka Franchise-ka, ama qarashka isku-ilaalinta, iyo qarashka daryeelka caafimaadka isbitaalka.

SIDEEN U KAYDSAN KARAA LACAGTA KHIDMADA EE KHASNADDA BUKKAANKA?

Shirkadaha caamisyada khasnadaha bukkaanku, waxey dadwaynaha u soo bandhigaan oo u fidiyaan qorshayaal iyo modello, macnaha mashruucyo ay lacagtu kuugu baaqanayso, qarashkuna kaa yaraanayo oo ku salaysan qaab lacagtu kuu dhigmayso iyo habab farsamooyin kaydsi oo qarashka kaa baxaya uusan badnayn, islamarkaasna aad si madax bannaan oo xora aad u xulan kartid.

- **Qorshaha iyo moodelka takhtar xaafadeedka oo qarashkii daryeelka takhaatiireed kaa yaraanyo iyo moodelka kale oo soo raaca oo loo yaqaano HMO («Health Maintenance Organization»)**
Hadii aad dooratid labadan hindise ama moodeel oo qasdigu yahay in qarashka baxaya daryeelkaaga uu yaraado, waxaad isku waajibinaysaa hadii aad xannuunsatid in aad ku hormartid takhtaradda ama takhtarka xaafadda sharciyeysan oo la ictiraafsanyahay, ama waxaad isku waajibinaysaa in aad iska xaadiriso xarrunta maamulka daryeelka caafimaadka oo loo yaqaan HMO. Halkaas haday lagama maarmaan noqoto waxaa lagu sii gudbin doonaa takhaatiirta takhasuska leh (Tixraacid Bogga 30). Moodeelooyinkaan aad xulatay heshiiskooda ayaa qoraya in aadan xaq u lahayn aysanna kuu bannaanayn in aad ikhtiyaarkaa ama iskaa u xulatid ood u tagtid takhtaradda ama takhtarka takhasuska leh, adi-goon lagu soo gudbin. Awooda ruqsada lagu gudbinyo takhaatiirta takhasuska leh waxaa u xilsaaran takhtaraddaada ama takhtarkaaga qoyska. Laakiin takhtaraddaada ama takhtarka dumarka, ama takhaatiirta caruurta ama takhaatiirta indhaha intuba waad u madaxbannantahay

oo si xora adoon cidna u soo marin ayaad u xulan kartaa uguna tagi kartaa. Qorshaha iyo hindisaha u dagsan nooca moodelooyinkan caymiska hadii aad go'aansato, waxaad iska bixinaysaa qadar yar oo lacagta khidmada caymiska.

- **Moodeelka caymiska oo loo yaqaan (Telmed)**

Nooca qorshaha iyo hindisaha moodeelka caymiska loo yaqaan Telmed-Model hadii aad dooratid waa in aad hadey mashaakilaad caafimaad xumo kula soo darsaan aad horta khadka telefoonka ee xarrunta maa-mulka talasiinta cilmiyeysan qaabilsan aad kula xiriirto. Halkaas waxaa talooyin cilmi ku dhisan iyo macluumaad wacyigalina ku siinaya qof cil-miga daryeelka caafimaadka khabiir ku ah, isagoo kuu tilmaamaya hab-ka iyo farsamada aad mashaakilaadka caafimaad darada ku haysta aad uga bixi karto oonad ku xallin karto. Haday waliba lagama maarmaan noqotana iyadoo lagu gudbinayo takhaatiirta, ama khubaraa`ada da-ryeelada farsamooyinka cilmiga cudur shaafisada iyo howlaha terabi-yooyinka qaabilsan oo kuu shaqeeya. La talinta cilmeysan oo khadka telefoonka wuxuu raqiisinayaa oo hoos u dhigayaa qarashka, halkaasna waxaa kaa yaraanaya oo kaa naaqussaya oo dhinmaya qarashkii khid-madda caymiska aad ku bixin lahayd.

- **Korr sare u qaadida qarash khidmadeedka sannadka**

Shirkadaha caymisyada khasnada bukkaanku, waxey suuq beec galin iyo xayeysiin u sameeyaan, qarash khidmeedka sicirka sare ee sannad-ka oo loo yaqaan Franchise.- Hadii aad xulato in aad bixiso qiimo kore oo ka sareeya 300.-Franken, ee qarash khidmadeedka sannadka qarriran, waxaad si lixaad leh uga qeybqaadatey, maalkaagana u hurtay shirkada caymiska khasnadda bukkanka Iyo lacalla taxaddar ahaan hadii xannuun mustaqbalka kugu dhaco. Taasi waxay kuu soo hoyinaysaa guusha in aad khidmad yar la baxdo qarashka iyo xisaabta uu ku kacayo xilliyada aad xannuunsantahay, madaama aad qarash sannadeedka caadiga ahna in ka sarreysa aad bixisay. Bulshada inta qaan-gaartay oo waa wayn, waxay qarash sannadeedka loo yaqaan- Franchise-bixinteeda kala dooran karaan caddadaha, 300, 500, 1000, 1500, iyo ilaa 2500.- Franken. Qorsha nooca caymiska moodeelkan oo ku dhisan in lacag kuu baaqato, ayaa waxaad ka faai`adaysan kartaa, khidmad sannadeedka carruurta loona yaqaan – Franchise-, si mustaqbalka qarashka carruurta raqiis kuugu noqdo . Khidmad sannadeedka carruurta oo loo yaqaan – Franchise-ka, waxaad ka xulan kartaa caddadaha qarriran oo laga bila-abayo, 100, 200, 300, 400, 500, ilaa 600.- Franken.

Tijaabi in aad si toosa shirkada caymiska khasnadaada bukkaanka in aad ula xiriirtid si aad uga heshid akhbaaro iyo macluumaad wacyigalina oo ku saabsan noocyada qorshayaasha caymisyada caafimaadka iyo jadwalada moodeelooyinkooda kala duwan.

Waliba waxaa kuu sii dheer fursadda in aad xor iyo ikhtiyaar u leedahay, in aad shirkadda caymiskaaga aad ka badalato adigoo qasdigaagu yahay in ilaa xad lacagta khidmadu kuu baaqato oo kuu dhigmato.

Is-barbardhigidda qiimaynta isu-miisaamidda shirkadaha khasnada bukkanka iyo badalaadooda loo wareegayo khasnad kale

Farqiga sicirka iyo adeegyada shirkadaha caymyada khasnadaha bukkaanka kala duwan u dhexeeya iyo is-barbardhigidda isu-miisaamintooda waxaad la kaashan kartaa kana ogaan kartaa liiskooda taxan oo ay akhba'araha, ogeysiisyada iyo macluumaadka warbixintooda ku soo bandhigaan (www.praemien.admin.ch). Waxaa kuu bannan oo aad fursad u leedahay, caymiska caafimaadka assaasiga ee khasnada bukkaanka aad ka tirsantahay in aad muddo saddex bilood gudaheeda sida sharciga waafaqsan kuna beegan sannadka aakhirka bisha juunyo ama aakhirka bisha desembre in aad heshiiskii aad la gashay sharci ahaan aad ka baxdo, qaynuunka adigoo u cuskanayana oo aad ka ruqsaysatid adigoo u badalanaya shirkad kale oo ka raqiisan. Hadii caymiska aad ka tirsantahay uu ahaa nooca modelka u dhisan qaabka loogu tala galay kaydsiga iyo dhigaalka in ay lacag khidmadeed kuu baaqato, ama khidmad sannadeedka loo yaqaan –Franchise-oo aad bixisaanaa uu yahay mid ka sarreeya saddex boqol oo franki (300.- Franken), ayey aakhirka bisha desember oo kaliya sharciyan kuu bannantahay in shirkada caymiska khasnadaada aad isag bixi karto oo aad ka ruqsaysan karto.

Waa muhiim : Ka bixidda iyo ka ruqsaysashada caymiska si tu sharciga u waafaqsan oo meelmara u noqoto in aad ugu danbayn taariichaha 31. Maarso ama 30. Sebtembare aad kulan la yeelato iskana xaadiriso xarunta maamulka shirkada caymiska caafimaadka aad ka tirsantahay. Si heshiiska ka bixida iyo ka ruqsaysashada khasnada bukkaanku sharci-gal u noqdo, waa in shirkada caymiska toos loogu gudbiyo warqada ruqsada ka shaqsi ahaan iyadoo la adeegsanayo habka boostada iyo farsamada diin-waagalinta boostada loo yaqaan –rekomandaato.

Hadii shirkada khasnada bukkaanka aad ka tirsantahay ay sicirka kordhiso oo qiimaha wax ku darto, marxaladaas waxaad xaq u leedahay ugu dan-

MACLUUMAAD IN LA OGAADO AY WANAAGSANTAHAY



Khidmad raqiisinta gobolka iyo sicir jabinta caymiska

Bulshada caymiska khasnadda bukkanka ka tirsan, laakiin dhaqaalahoodu liito, waxey xaq u leeyihiin in sicirka khidmada loo raqiisiyo.

- Maamulka gobolka ayaa u xilsaaran in ay go'aamiyaan, wixii xaq u leh khidmad raqiisinta iyo caddada ilaa heerka inta laga dhimayo oo laga raqiisinayo, iyadoo qorshaynteeda xissaabeed la tixgalinayo dakhliga qofka soo gala.
- Waxaa jira maamul goboleedyo si toosa oo ottomaatika ah iskooda isu howlgaliya oo kula soo xiriiraya kuna soo wargalinaya, hadii aad khidmad raqiisinta aad xaq u leedahay. Ogow oo la soco in aysan arrintan gobolada oo idil aysan isaga mid ahayn. Dan iyo faa'iido ayey kuu tahay in aad maamulka gobolkaaga kala xiriirtid, macluumaadka khidmad raqiisinta

Wixii akhbaaro iyo macluumaad wacyigalina waxaad ka heli kartaa, ood kalana xiriiri kartaa maamulka xafiisyo goboleedyada, laantooda qaabilsan maamulka khidmad raqiisinta (Tixraacid Bogga 25).

bayn ilaa 31. Bisha maajo ama 30. Novembaro in ay shirkadu hesho qoraalka ruqsaysashada aad uga baxayso heshiiskii aad wada saxiixateen.

Caymiska siyaadada ah oo si xora oo madax bannaan aad u xulan kartid

Waxaad heli kartaa in aad caymiska assaasiga ah ee guud, in aad mid hor leh oo siyaado ah aad ku darsato, loona yaqaan caymiska dheeraadka ah, adigoo heshiis la saxiixanaya shirkada khasnada bukkanka. Laakiin qorshahaas adeega dheeraadka ah waa lacag hor leh iyo qarash socda oo kugu soo biiray.

Waxaa kuu bannaan kuuna suurtagala in aad shirkadda khasnada bukkanka, heshiis la gasho ku salaysan, caymisyada dheeraadka ah oo siyaadada ah, kuwaas oo adeegooda daboolayo oo qaabilsana masalan, sida dib isug habaynta iyo daryeelka rakkibaadda –toos-toosinta dib u sixidda ilkaha carruurta, ama adeega daryeelka indhaha ookiyaalayaasha u baahan, ama daryeelka muraayadaha aragtida oo hab farsamaysan xuubka

indhaha lagu lifaaqo loona yaqaan (kontaktlinsen), ama daryeelka isbitaal-ka bukaan jifka qeybihiisa aysan oolin sariiraha badan oo loo kala yaqaa-no nuss brivaatiga ama qolka brivaatiga nafarka qura u gaarka ah, ama daryeelka adeega uu bukkaanku u madax-bannaanyahay xulashada takhaatiirta isbitaal-ka. Inta aad adeegyada iyo daryeelka caymisyada aad maal-galin badan ku sameyso, waa inta ay badanayaan biilalka xisaabta khidmooyinka aad bixinayso, qarashkuna qaali kugu noqonayo.

Shirkadaha caymisyada khasnadaha bukkaanka oo idil waa isku xeer waa-na isaga mid nadaamka daryeelka adeega caymiska assaassiga ah, laakiin dhanka daryeelka iyo adeegyada caymiska siyaadada ah waa bil-cagsi oo way ku kala duwan yihiin oo iskuma waafaqsana oo isku mid ma aha. Qas-sab ma aha, mana jiro sharci kugu waajibinaya in labada caymis oo kala ah nooca caymiska assaassiga iyo nooca daryeelka caymiska siyaadada ah, in aad isku shirkad iyo isku khasnad bukaan iska diiwaan galiso oo heshiis la gasho.

Waa muhiim, marka doonaysid in aad shirkada khasnadda bukkaanka heshiis la gasho ku saabsan nooca daryeelka caymiska siyaadada ah in aad codsigaaga foomamka warqadaha la buuxbuuxinayo aad si saxa oo kaamil dhamaystirana aad u buux- buuxiso. Waayo shirkadaha khasna-daha bukkaanku waxay xaq u leeyihiin codsiyada aanan taamka sugan loo soo buuxin ama waxanan jirin iyo macluumaad khalada aan la aamini karin ay ka buuxaan in aysan aqbalin ama heshiiskaba ay isaga baxaan oo aysan aqoonsan.

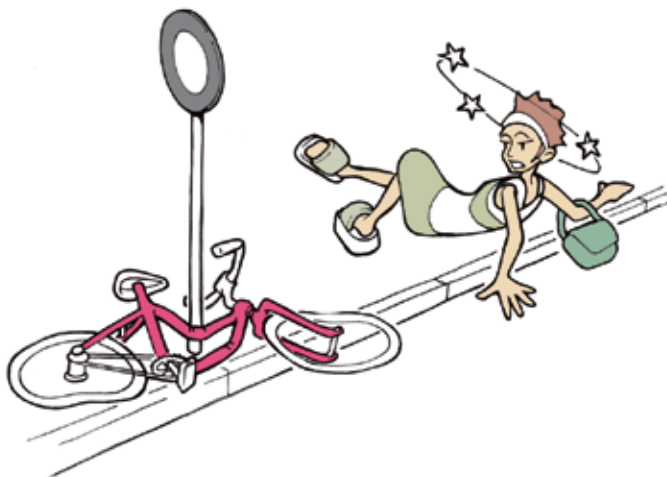
Sharcigu kuma qasbayo in shirkadaha khasnadaha bukkaanku in qof kasta oo doonaya in daryeelka caymiska siyaadada ah uu iska diiwaan galiyo in ay ogolaadaan, aqbalaan, taasaana u bannaynaysa in aysan ku qaadan ama ku ogolaan iyakoo diidmadooda xaaladaha caafimaad darradaada ku salysiinaya. Wixii faahfaahina ama macluumaad wacyigalina waxaad ka heli kartaa kalana xiriiri kartaa akhbaaraha shirkadaha caymiska khasna-daha bukkaanka.

**Wassarad qarameedka daryeelka caafimaadka
BAG**



www.praemien.admin.ch > Xafiisyada maamul
goboleedyada qaabilsan khidmad raqiisinta
Tel. 031 324 88 01

CAYMISKA SHILLALKA IYO NAAFANIMADA



Shillalku meel kasta ayey ka dhici karaan. Hadaba Shillalka shaqada waxaa loo fassiraa, kuwa rugta howlgalada shaqada ka dhaca ama iyada oo loo sii socdo shaqada oo jidka loogu sii jiro dhaca. Dhacdooyinka Shillalka kale oo idil waxaa lagu tilmaamaa oo lagu xisaabaa in aysan ahayn shillal shaqo. Kuwaas waxaa soo galaya oo lagu tiriyaa, masalan shillalka waqtiyada firaqada oon la xoogsanayn dhaca ama kuwa ka dhaca ku sugnaanshaha guriga, ama ciyaaraha Isboortiga.

Shaqaalaha lwiiskiska oo idi waxey ku jiraan oo ka tirsanyihiin, caymiska shillalka shaqada. Qofka shaqeeya in ka badan siddeed saacadood usbuucii wuxuu xattaa si toosa ugu jiraa, caymiska shillalka shaqada iyo kuwa shaqada ka baxsanba. Qarashka caymiska shillalka waxaa wadajir u bixinaya shaqaalaha iyo loo shaqeeyaha. Tabaruca lacagta khidmada caymiskaaga shillalka si toosa ah ayaa looga goosanayaa dakhliga mushahaaradaada.

Ogaysiis ahamiyad wayn leh: Haddii ay shaqadu kaa joogsato ama aadan mar danbe shaqaynayn waa in aad xissabta lacagta khidmada caymiska shillalka loogu tala galay aad u gudbisno shirkada caymiska khasnadda buukaanka aad ka tirsantahay.

MACLUUMAAD IN LA OGAADO AY WANAAGSANTAHAY



Caymiska assasiga ah iyo adeegiisa daboolida qarshka shillalka

- Caymiska assasiga ah ee shirkada khasnadda bukkaanka waxay awood sharci u leedahay aadna kula heshiin kartaa in ay kaa daboosho adeegyada dhacdooyinka shillalka.
- Hadii aad shaqadaada owged, ay shaqadu kaa dabooshay caymiska shillalka, xaqna aad u yeelatay oo aad ka tirsantahay, waa in aad shirkada caymiska khasnada bukkaanka wargaliso oo u sheegto, si aanay kuugu xisaabtamin oo kuu tirsan oo kaagana tirtiraan liiskooda adeegyada caymiska shillalka. Tassina waxay keenaysaa in khidmadii aad bixin jirtay kaa raqiisto.

Ma dhacday masalan in uu shill kugu dhaco, oo kula soo darso, waa in aad markiiba si deg deg ah aad u wargaliso loo shaqeeyaha ku howlgaliyey ama shirkada khasnada bukkaanka aad ka tirsantahay. Arintaasi waxay sharci ahaan dhaqangalaysaa iyadoo loo maro, nidaamka iyo dariiqa la buux buuxinayo qoraalka foomka shillalka oo qaabka farsamada qoraalka la adeegsanayo, waxaana foomka la buuxinayo laga codsan karaa loo shaqeeyaha ku howlgaliyey, ama shirkada khasnada bukkaanka aad ka tirsantahay.

Caymiska naafanimada (IV)

Naafanamida waxaa laga hadlaa marka la fassirayo awood la'aanta iyo lixaad la'aanta jirka iyo maskaxda caqliga dhiman oo xannibaysa caaqibada kartida nollol u tabcashada howl-galnimada, muddada dheerna xaayaatada nuxuusinaysa ama gabi ahaanba qofku uusan shaqeysan karin. Naafanimadu macnaheedu waa xannibaad qofku ka curyaansanyahay nolosha shaqada iyo tabcashada xayaatada. Ugu horreynta wuxuu caymiska naafanimadu ku dhaqaaqaa tallaabooyin saacidaad garr-gaar ah iyo dib u caaqibayn awooda kartida shaqo gudashada iyo how-fulinta.

Caymiska waayeelka iyo maatada (AHV)

Adeega iyo daryeelka caymiska waayeelka iyo maatada, wuxuu bixiyaa, daryeelka qarashka gabownimada, wuxuuna bixiyaa oo daboolaa geerida labada is-qabta ama dhimashada geerida waalidiinta midkood iyo maatada uu ka tagey oo ka xijaabtey. Iswiiska tabarucaadka iyo khidmooyinka caymisyada bulshada ee naafanimada ama waayeelnimada waxaa si toosa looga goostaa shaqaalaha iyo loo shaqeeyaha, waana sharci la isku waayibiyo laguna qasbanayahay in la fuliyo.

Wixii akhbaaro faahfaahina oo intaas ka sii qodo dheer ama wacigalina waxaad ka heli kartaa oo kala xiriiri kartaa, maamul qarameedka sare ee adeegyada caymisyada dadwaynaha qaabilsan.

- **Wassaaradda qaranka u qaabilsan maamulka caymisyada dadwaynaha**

www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch, Tel. 031 322 90 11



- **Xarrunta iyo xafiisyada qaabilsan maamulka akhbaaraha iyo macluumaadka AHV / IV, www.ahv-iv.info, info@ahv-iv.ch**

Macluumaadka wacyigalinta AHV iyo xeerarka heshiisyada ka dhexeeya dallalka kala duwan:

- www.zas.admin.ch > Khasnada iswiiska u qaabilsan maamulka kabidda iyo isu dheeli tirida xisaabaadka SAK
Tel. 022 795 91 11

- **Xarrunta dhexe ee maamulka caymiska loo yaqaan tiirka 2**
www.sfbvg.ch, info@zentralstelle.ch, Tel. 031 380 79 75

- **Ha' ayadda qaabilsan maamulka howlaha isku dubaridka adeegyada caymisyo kala duwan BVG**

Administration Freizügigkeitskonten
www.aeis.ch, fzk@chaeis.ch, Tel. 041 799 75 75

HABKEE IYO FARSAMDEE AYUU DARYEELKA DAAWEYNTA CAAFIMAADKU U SHAQEEYAA?

TAKHTARADDA AMATACHTARKA QOYSKA

WAA MAXAY TAKHTARADDA AMA TAKHTARKA QOYSKU ADEE-GYADA DARYEELKA AMA HOWSHA AY U XIL-SAARAN YIHIIN?

Iswiiska waxaa u xilsaaran maamulka daryeelka caafimaadka assaasiga ah, takhaatiirta qoyska. Takhaatiirta xaafadaha, caadiyan waa xarumaha ugu horreeya iyo darajada ugu hoossaysa maamulka daryeelka caafimaadka oo laga soo bilaabo oo la iskana xaadiro markii la xannuunsanyahay, ama dhacdooyin shillal lala soo kulmo, iyagoo tachaatiirtaas fulinayaan daryeel dhakhtareed iyo talosiin cilmeyeysan oo caafimaad.

Marka ay takhaatiirta qoysku, si rasmi ah oo wanaagsan xayaatada bukaanada / bukkanka u yaqaanaan, oo taariichaha cuduradoodana si buuxda oo xeel dheerna u darsaan, una xaqiisadeen oo isku hubaan, ayey si sahal ah ugu tilmaami karaan waxa ka dhiman iyo cilladda xannuunkoodu meeshay ka imanayso, islamarkaasna daryeelka ku habboon oo saxa ah ay u hirgalin karaan, ama hadii loo baahdo ama lagama maarmaan ay noqotona ay u gudbin karaan takhaatiirta kale oo takhassuska u leh ama xarunta isbitaalka. Taa awgeed, ayey ku anfacyasaa markaad xannuunsantahay caadaysiga aad is-baraysid in isla takhtaradda ama takhtarka aad u tagtid in aad rukumato. Taasi waxey dalbeysaa gogoldhigna u ah, in ay muhiim tahay jiritaanka calaaqaad wanaagsan in uu idin dhax-yaalo. Waxana shardiya in aad ku kalsoontahay takhaatiirta, oonad maqsuud ku qanacsana aad tahay takhtaraddaada ama takhtarkaaga, daraymaysidna in ay si fiican kuu fahmayaan.

QARASHKEE AYUU BIXINAYAA OO LA WAREEGAYAA CAYMISKA KHASNADA BUKKAANKU?



Wuxuu caymisku bixinayaa oo la wareegayaa qarashka uu ku kacayo daryeelka daaweynta takhtaradda ama takhtarka qoyska, ama qarashka takhaatiirta takhassuska leh ama biilalk xarunta daryeelka bukkaan socod eegta loo yaqaan-poolikiliiniga.

Daryeelka daawaynta carruurta

Sida aad adiguba takhtarad ama takhtar qoys u yeelan karto, ayey carruur-tuna u baahantahay in takhtarad iyo takhtar carruureed ay u la-haadaan. Tachaatiirtaas Waxay fuliyaan baaritaanada lagama maarmaanka ah, iyo daaweynta baxnaanada markuu ilmuhiu xannunsado. Tachaatiirta ilmu-hu waxay kuu fassiraysaa, inta jeer ay lama huraan tahay in ilmaha baarita-ano caafimaad lagu sameeyo. Ka sokow heerka ku sugnaanshaha xaalad-da caafimaadka ilmaha, ayaa iyana waxaa si le'eg loo baaraa horumarka koritaankiisa, iyo horukaca barbaarinta jirkiisa, waliba garaadkiisa, ama xaaladaha schuccurta dareenkiisa iyo xaaladha qluubta niyadiisa.



Takhaatiirta takhasuuska leh

Baaritaanada baaxada ballaaran ama daaweynta daryeelka xubno iyo qay-bo ka mid ah jirka insaanka (sida masalan, wadanaha, ama halbowlayaas-ha dhiig mareenada jirka) intuba howl-galadoodu daryeelka caafimaadka

waxaa fuliya takhaatiirta cilmigaa qeybtaas takhassuska u leh, oo lagu magacaabo khubaraa`ada cilmiga caafimaadka. Takhaatiirtaas waxey cilmi iyo tacliin dheeraada oo heer sare ah uga soo baxaan, oo ku takhassus-san qeybo khaasa oo cilmiga caafimaadka ka tirsan. Qaranka iyo maamulka dowladda sare ayaa kafaalad qaaday xil-gooniyana iska saaray in ay xafidaan, korna ka ilaaliyaan maamuulka tacliinta sare ee caafimaadka, iyo magacaabidda jagooyinka sare oo la xiriira tayadooda in ay heer sare ku sugnaato. Xittaa tachaatiirta qoyska iyo kuwa carruurtuba intuba xirfa-

MACLUUMAAD IN LA OGAADO AY WANAAGSANTAHAY



Xarumaha qaabilsan maamulka talasiinta cilmiyeysan iyo wacyigalinta xannaanuuda quluubta iyo maanka qarqaladaysan ee dadwaynaha

Iswiiska waxaa jira saldhigyo badan oo qaabilsan maamulka talasiinta cilmiyeysan iyo wacyigalinta oonad kala xiriiri karto hadii aad u baahato in lagaa caawiyo masalan qof qoyska ehelada ka tirsan ama aad isku asaxsaabtihiin oo mashaakilaad la soo darsen ama loo baahado gargaar talsiin cilmiyeysana iyo wacyigalin. Xarumaha maamulka talsiinta cilmiyeysan waxay kaa caawinayaan masalan:

- Mashaakilaadka iyo xannuunada caadaysiga qabatinka mukhaadaraadka
- Mashaakilaadka kaala soo darsa reerka iyo qoyska
- su'aalaha la xiriira farsamada iyo cilmiga tarbiyada ilmaha, iyo xannaanynta dhallanka saqiirka ah.
- Su'aalaha mas'alooyinka iyo xaajooyinka mowduucyada u khaaska ah oo la xiriira dhadiga iyo laboodka ama dumarka iyo ragga
- Arimaha la xiriira daryeelka iyo sixadda caafimaadka galmada.
- Daryeelka caafimaadka ee la xiriira quluubta benii-aadanka .

Badanaa xafiisyada iyo xarumaha qaabilsan maamulka talsiinta cilmiyeysan adeegoodu waa bilaash, waxaana ka howlgala shaqaale tacliin sare iyo cilmi sare uga soo baxay meheradhooda iyo xirfadahooda wacyigalinta, soona bartay (cilmiga maamulka bulshada, cilmiga daraasaadka, tarbiyada iyo maamulka bulshada, ama cilmiga maanka iyo daraasaadka quluubta insaanka (cilmu-nafsiga). La talyaasha iyo xirfadyaqaanadu waxey hoos imanayaan oo qabanaya sharciyada ka dagsan asturidda maccluumaadka iyo xafidaada sirta insaanka bukkaanka ku sugan.-(Tixraacid Bogga 43). Ka xog warayso, oo waydii tachtaradda ama takhtarkaaga, xafiisyada maamulka tala-siinta cilmiyeysan ee kugu haboon oo kuugu dhow oo aan kaa fogayn.- (Waxaad ka heli kartaa buuga talefoonada ama khadka internetka cinwaanada xafiisyo badan oo qaabilsan maamulka tala-siinta cilmiyeysan)(Tixraacid Bogga 11, 40, 53).

dahooda sare tacliin sare ee caafimaadka ayey uga soo qalin jabiyeen. Caadiyan takhaatiirta tachassuska leh, waxaa kuu gudbin kara oo aad u soo maraysaa takhaatiirta qoyska, hadii aad doonayso adigoon cidna u soo marin ayaad takhaatiirta takhassuska leh la kulmi kartaa, laakiin waxaa qasdigaas, kuu meel marayaa oo kuu suurtagalayaa, marka daryeelka caymiskaaga assaasiga ah ee shirkada khasnaddaada bukkaanka kuu saamaxayo, oo uusan kaa xannibeyn (Tixraacid Bogga 21).

Cinwaanada takhaatiirtaas waxaad ka heli kartaa buuga talefoonada ama internetka (Tixraacid Bogga 33).

Ogaysiis muhiima oo ku saabsan booqashada dhakhtarka: Saacada kulanka takhtaradda ama takhtarka waa in telefoonka ballanta horey loo sii dhigto oo la sii carbuunto. Ma dhacday in aad baaqato oodan iman karin ballantii kulanka dhakhtarka waxaad ku qasbantahay ugu yaraan nagaanshahaaga 24 saac ka hor xilligii ballantu ahayd in aad ballan baajin samaysid. Hadii kale waxaa dhici karta in qarsh lagugu soo dalaco madaama aadan xarrunta dhakhtarka soo wargalin oo sidaas aad lacag ku bixiso.

MA II BANNAANTAHAY OO MA LA II OGOLYAHAY IN AAN TAKHTARADDA AMA TAKHTARKA KA BADASHO, HADII AAN DAREEN AHAAN IS-LEEYAHAY LAGUMA FAHMIN OO AANAN KU QANACSANAYN?

Jawaabtu waa haa, oo xorr baad u tahay xulashada takhaatiirta, waanad ka dooran kartaa kuwa dareen ahaan aad ku qanacsantahay. Qasdigaas laakiin wuxuu meel mar kuu noqonayaa oo kaliya, marka caymiska caafimaadkaaga uusan ku dabrayn oo uuna ku xakkamaynayn oo kuu saamaxayo xorriyada xulashadooda. (Tixraacid Bogga 15) Sida aad adiguba xor ugu tahay xulashada takhtaradda ama takhtarka ayey takhaatiirtuna u madax-bannaanyihiin xulashadooda marka ay bukkaanada ama bukkaanka cusub qaadanayaan oo diiwaan gashanayaan.

Poliklinik

Waa isbitaalka iyo xarunta caafimaadka ee bukkaan socodka, aan lagu hoyanayn, kana tirsan jaamicadda.

Waxaa kaleetoo xarumaha daryeelka takhaatiirta qoysaska ee xaafadaha kuu sii dheer, oo bukkaanku marka horeba la xiriiri karo, baro kulan caafimaad ahaan oo kale, maamulada iyo xarumaha saldhigyada caafimaadka loo yaqaan-(Poliklinik) ama lagu tilmaamo, saldhigyada bukaan socod eegtada (Ambulatorium).- Xarunta daryeelka bukkaan socod eegtada ee

loo yaqaan-Poliklinik-, waxay fulisaa daryeelada caafimadka oo bukkaan-ka la jiifinayno isbitaalka, waxayna u qalabaysantahay sida isbitaalka caadiga ah.- Xarrunta daryeelka bukkaan socod eegtada waxaa lagu xaliyaa, oo lagu maamulaa, ballamaha kulamada takhaatiirta, adeega baaritaanada cudurada, iyo daryeelka daawaynta bukkaan-ka. Adeegyada u baahan daryeelka iyo baxannaanada khaaska ahna waxaa loogu talagalay boolikiliinikyo gaara oo ku takhassusay cuduradaas khaaska ah. Xarrumada daryeelka caafimaadka ee boolikiliinigyadaa qaarkood waxay ku qaabilayaan oo ku qaadanaayaan oo kaliya markii aad soo martay si toosana takhtarad ama takhtar uu kuu soo gudbiyey. Cinwaanada boolikiliinigyada ku yaal gobolkaaga waxaad ka heli kartaa buuga talefoonka ama khadka internetka.

Liiska cinwaanada takhaatiirta iswiiska qaabilsan daryeelka qoyska ee xaafadaha loona yaqaano (FMH) Iyakoo ku diiwaangashan loona kala ratibay, gobolada ay ka tirsanyihiin, waliba xirfadahooda qaybaha caafimaadka ay qaabilsanyihiin, iyo aqoontooda fahamka luqadaha.
www.doctorfmh.ch



FARMASHIYAHA IYO DUKAANKA GANCSIGA DAAWADA

Farmashiyaashu waa bara kulan caafimaad iyo xarumaha ugu muhiimsan ee ugu horeeya oo markii la xannuunsanayo uu bukaanku tala-siin cilmieysan ka helo. Farmashistayaashu waa khubara`a tacliin sare uga soo baxay xirfadooda, si xeel dheerna wax loo soo baray kuna takhasuusay cilmiga maamulka daawada. Waxayna ku siinayaa hadii aad xannuunsato talo awood aqoon cilmieyed xanbaarsan. Sida hadba uu ku suganyahay xaalkaaga caafimaadkaagu ayey daawada kuu siinayaan ama kuugu dirayaan takhtaradda ama takhtarka, ku haboon. Akhbaaraha iyo macluumaadka talsiinta cilmieysan ee xarunta farmashiyaha waa bilaash oo bukkaan-ka lacag uguma fadhido.

Daawo oo dhan Iswiiska waxaa laga helaa farmashiyaasha. Intooda badana daawooyinka waad soo gadan kartaa adigoo takhtarad ama takhtar u soo marin. Daawooyinka qaarkood sida masalan daawada xannuun jabinta ama hurgun barrarka, caabuqaada iyo faafaska lagu daaweeyo laguna magacaabo anti-biyootikada, waxaad ku heli kartaa oo kaliya marka aad



ruqsad iyo qoraal warqad dhachtareed aad ka haysato takhtaradda ama tachtarka. Daawooyinkaas waxaa shardiya oo lamgama maarmaana in ay jirto cudur qeexid takhtareed, iyo waardiyeentiisa uu kor kala soconayo habka uu bukkaanku dawooyinka u isticmaalayo. Dawooyinka waxaad u isticmaali kartaa oo kaliya xannuunkii laguugu qoray jiradaas oo kaliya ayaad u qaadan karta. Intaas ka sokow waa in aadan daawada qof kale u gudbin oo siinin, islamarkaasnaa taariichdii dhicitaankeeda qarriran, oo baakada korrkeeda ku xussan in aysan isticmaalkeeda kula dhaafin. Farmashiyaasha waxaad ka heli kartaa daawo dabiiciga geedaha. Hadaba xog-wareyso oo kala tasho nooca daawada daryeelkaaga caafimaadka ku anfacya oo wax kuu tari kara.

Wacyigalin ahamiyad leh: Farmashiyaashu waxay si rasmiya korr ugala socdaan, hab qoraalna ugu xafiddaan daawooyinka laga gado, ama qoraalada iyo warqadaha dawooyinka ay taachaatiirtu soo ansaxiyeen, iyadoo bukaanka fayl iyo buug diiwaangalin daawo u furaya oo u samaynaya. Adeega furitaanka faylkaas ama buuga diiwaangalinta daawada, waxaa qarashka daawada ku kordhaysa qaddar yar oo dulsaa. Hadaba haddii aad daawada hadba farmashiye cusub iyo farmashiyaal kala duwan aad ka gadatid waxaad bixinaysaa mid kasta lacag iyo qarash gooniya oo dulsaa. Taa owgeed waa in aad hal farmashiye rukumato haddii aad isticmaasho daawooyinka u baahan qoraal iyo ruqsad dhakhtareed.

Farmashiyaashu waxay leeyihiin maamul qorshe gurmada badbaado oo habeenkii iyo aakhirka usbuuca –fassaxa week-endiga dadwaynaha u fu-

MACLUUMAAD IN LA OGAADO AY WANAAGSANTAHAY



Generika:Waa daawo ku salaysan koobbi, lagana naqiley dawadii asliga ahayd

Daawooyinka geneerikada loo yaqaan waa koobi laga soo naqilay, ama laga soo minguuriyey daawadii asalka ahayd, laakiin magac kale loo bixiyey oo ku socota.

- Aad bay dawada asliga ah uga raqiisantahay, haddana xagga waxtarka munaafacaadka iyo alaabta waxyaabaha qaacida ahaan ay ka koobanyihiin ama ku salaysanyihiin waa la sinji la mida daawada asliga ah.
- Gadashada daawooyinka lagu magacaabo geneerikada, waxay gaaraysaa caymiska khasnada bukkaanka waxdiisa loo yaqaan isku-ilaalinta ilaa toban bersenti (Tixraacid Bogga 20) Daawooyinka asliga ah laakiin koobiyadooda geneerikada ah la heli karo, wuxuu badanaa qiimahooda caymiska caafimaadka waaxda loo yaqaan isku-ilaalinta kuugu kacayaa oo gaarsiisanyahay ilaa 20 bresenti.
- Farmashistayaashu waxey awood buuxda u leeyihiin in warqadda qoraalka dhakhtareedka ay ku dhigantahay daawada asliga ah in ay ku baddalaan daawo koobiya hadii aan si cad oo waadixa daawadii asliga ahayd loo dalban. Hadaba had iyo jeer markaad daawooyin qaadanaayso, dalbo oo codso daawooyinka loo yaqaan generikada.

ran. Si aad u ogaatid maamulka farmashiyaasha kugu dhow oo xilligaas adeegyada gurmada fulinaya, waxaad kala xiriiri kartaa khadka telefoonka is-gaarsiinta oo laga waraysto akhbaaraha iyo macluumaadka barnaamijka dagaanka, lambarkiisuna yahay (Masalan . Tel. 1818, Auskunft auf Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch). Lagulana xiriiri karo luqadaha jarmalka, fransiiska, talyaaniga iyo ingriiska . La soco oo ka digtonow in aad lacag dulsara bixinayso haddii aad ka gadatid dawada farmashiyaasha u furan adeega badbaadada deg degta ah.

SHIRKADA CAYMISKA KHASNADDA BUKKAANKU QARASHKEE AY EY BIXINAYSAA?



Shirkada khasnadda bukkaanku waxey la wareegaysaa qarashka daawooyinka tachtaradda ama takhtarka ay soo qoreen oo waliba kana tirsan liiska daawooyinka, loona yaqaan liiska gaarka ah oo khaaska ah.

TACHAATIIRTA XANNUUNADA MASKAXDA IYO CUDURADA WAALIDA, IYO DARYEELKA DAAWAYNTA ADEEGA CILMU-NAFSIGA

YAAN GARRGAAR AHAAN ULA XIRRIIRI KARAA, HADDII AAN ISKU ARKO XANNUUNADA QLUUBTA IYO CUDURADA KHALKHALKA MIYIRKA, ANIGUNA AAN ISKAYGA WAXBA ISUGU QABAN KARIN?

Tackhaatiirta qaabilsan cudurada waalida iyo khubara`ada cilmu nafsiga aqoonta dheer u leh, ayaa intuba kaa gargaari karan, sidaad ula dhaqmi lahayd ama isaga waabin lahayd mashaakilaadka kaaga furan dhanka miyirka iyo xassiloonaanta maanka.

Waliba xattaa garrgaar dheeraada ayey kuu fidinayaan oo ku siinayaan, markey kula soo darsaan masalan: hurdada oo carqaladaysan, qarow iyo sallal joogto ah, ama cabsi iyo calool xumo kadisa ay kugu beerantahay, ama si joogta ah markay mashaakilaad baqdina iyo cabsi ay kuugu furantahay, ama ay ku haysato madluunimo iyo tiiraanyo ku curyaaminaysa oo aad dareemayso niyad jab, naf nac iyo heer aad quusatay oo aadan doonayn in aad nolosha ku sii waarto. Xatta haddii aad u silcaysid oo aad u rafaadaysid xannuuno joogta ah, ama jismiga korkaaga aad cilado laxow iyo xannuun ka dareemayso, laakiin howlgalada baaritaanada daryeelka caafimaadka lagu hungoobo oo wax cudar ah ama natiijo ah oo muuqda aan la helin, xattaa marxaladaas ayey takhaatiirta takhassusska xirfadeed cuduradaas u leh awood cilmi u leeyihiin in ay mashaakilaadkaas aan muuqan in ay kaa gargaaraan oo kaa daryeelaan.

WAA KUWEE GARGAARKA IYO DARYEELKA DAAWO OO AAN HELI KARO?

Mashakilaadka quuubta iyo miyirka carqaladaysan waxey kaa xayirayaan kaana hor istaagayaan fulinta xayaatadaadii nollol maalmeedka sidii caadiga ahayd in aad u raacato oo u noolaato. Gargaarka daryeelka caafimaadka iyo adeega daaweynta aad heli karto waa noocyo kala duwan, wuxuuna u kala qeybsanyahay oo u kala ratibanyahay marxalado kala duwan.

- Marxalada daryeelka cilmu-nafsiga iyo farsamada daryeelka cilmiga cudur shaafisada, markaad ku sugantahay, oo daryeelkaas kuu socdo, waxaa kuu furan oo suurtagal kuu ah in aad ka hadasho mashaakilaadka amuuraha noloshaadu ku sugantahay, fikradaha iyo aaraada aad ku fakarayso iyo shucuurta niyadaadu dareemayso. Si wadajira iyadoo lala

kaashanayo daryeelka farsamada cilmiga cudur shaafisada loo yaqaan (therapie), ayaa waxaa la raadinayaa xal lagu wanaagin karo sixadaada, laguna hormarin karo xaaladaha caafimaadkaaga.

- Waxaa weheliya daryeelka farsamada cilmi cudur shaafisada, daryeel daawo oo macnaha daawo ahaan loo qaadanayo. Daryeelka isticmaalka dawooyinka waxey kaalin kaalmo ka qaadanayaan dajinta xissadaha xannuunada korr u kacsan ee khalkhalka miyirka iyo qluubta sida masalan cabsida argagaxa culus, ama dawooyinku waxay naaqusinayaan awooda murugta niyad jabka iyo madluunimada niyad xumida loo yaqaan (Depressionen). Dhaqangalinta daryeeladaada caafimaadka waxay kaalmeynayaan in tartiib tartiib cudurkii laga soo kabsado, laakiin raysasho buuxda iyo natiijo caafimaad oo taama ma keeni karaan.
- Marka ay kugu furanyihiin mashaakilaad culuss oo noloshaadu xaalado khattara ku sugantahay, ayaa waxaa kuu furan in aad codsan karto oo dalban karto in lagu fidiyo gargaar, dhanka adeegyada mujtamaca, iyo mid dhaqaale. Haddaba ka codso, oo ka xog-warayso maamulayaasha takhassuska u leh, oo xaaladaha xannuunkaaga qaabilsan ama waxaad codsiyadaada kala xiriir kartaa maamulka u furan adeegyada bulshada ee degmadaada.

Kala xaajood oo kala xiriir takhtaradda ama tachtarkaaga qoyska in fursadaha gargaarka in lagu fidin karo, iyo daryeelka farsamada cilmi cudur shaafisada in lagu heli karo, ama wixii macluumaada kala xiriir baro kulamada xafiisyada iyo maamulada adeegyadaas qaabilsan (tixraacid Bogga 40).

Saldhigyada tachaatiirta xannuunada maskaxda, ama isbitaalka daryeelka cudurada maskaxda la xiriira, ama isbitaalka daryeelka maalinlaha bukkaan socodka, ee xannuunada maskaxda.

Daryeelka caafimaadka ee takhaatiirta xannuunada maskaxda / khubarada daryeelka farsamada cilmiga cudur shaafisada / Tachaatiirta daryeelka cilmi-nafsiya, intuba waxay ka howlgalaan saldhigyada daryeelka caafimaadka maskaxda ama isbitaalada daryeelka cudurada maskaxda la xiriira, ama isbitaalada daryeelka bukkaan socodka maalinlaha ah, ee qaabilsan xannuunada la xiriira maanka iyo quluubta insaanka. Isbitaalada daryeelka xannuunada la xiriira maskaxda qaabilsan waxaad ka heleysaa daryeelo talasiin cilmiyeysan, iyo daawayn caafimaad oo kala duwan iyaadood la adeegsanayo farsamooyinka cilmiga cudur shaafisada, oo xaaladaha aad ku sugantahay kaaga garrgaari kara.

SHIRKADA CAYMISKA KHASNADA BUKKAANKU QARASHKAY LA WAREEGAYSAA OO BIXINAYSAA?



- Caymisk khasnada bukkaanku wuxuu bixinayaa qarashka ku baxa daryeelka farsamada cilmu-nafsiga, hadii daryeelkaas iyo daawayntuba ay u howlgaleen oo hogaaminayeen aqoonyahano qaabilsan xannuunada ku dhaca maskaxda. Waliba dhacdooyinka iyo xaaladaha qaarkood waxaa la isku xiraa oo shardiya in helitaanka daryeelka noocaasaa loo soo maray ayna soo ansixiyeen oo soo gudbiyeen takhtaradda ama takhtarka qoyska.
- Maamulka caymiska khasnada bukkaanku ma bixinayo qarashka daryeelka farsamada cilmiga cudur shaafisada, aan takhtaradda ama takhtarka loo soo marin, ruqsadna aan laga soo qaad. Marka aad xaalada noocan oo kale ah ku sugantahay, waxaad u baahantahay caymiska siyaadada ah ee khaaska ah oo dabool, bixiyana qarashyada daryeelka noocan oo kale ah. (Tixraacid Bogga 24)
Xeer gooni u yaala: hadii daryeelka farsamada cilmiga cudur shaafisada ay u howlgalaan oo hogaaminayaan aqoonyahano cilmu-nafsiga ku takhassusay kana hirgaliyaan oo ka fulinayaan saldhiga iyo xarrun dhakhtareed (islamarkaasna talada howsha daryeelka farsamada cilmiga-cudur shaafisada looga danbeenayo takhtar oo uu hogaaminayo madaxna ka yahay) ayaa oofinta shuruudahaas caymiska khasnadda bukkaanku kula wareegayaa oo ku bixinayaa qarashka. Hadaba weydii oo xogwareeyso ballanta iyo kulanka u horeeya ee khubara`ada xirfadyaqaanada daryeelka farsamada cilmiga cudur-shaafisada, hadii caymiska khasnada bukkaanku qarashka daryeelka la wareegayo ee uu bixinayo iyo hadii kale.

SIDEEN KU HELI KARAA XIRFADYAQAAN TAKHASSUSS U LEH MASHAAKILAADKA I HAYSTA?

Takhtaradda ama takhtarkaaga kala xiriir, kana codso oo kala xaajood xaaladaha noloshaadu ay ku sugantahay. Takhtaradda ama takhtarkaaga ayaa awood cilmu u leh kuuna xuli kara oo kuu gudbinaya xirfadyaqaanada mu-naasabka ah, ama isbitaalada qaabilsan daryeelkaaga. Horta weydii si aad ku ogaato maamulada daryeelada farsamooyinka cilmiga cudur-shaafisada, haddii luqadaada hooyo ay ka tirsantahay luqadaha daryeelka loo isticmaalo oo la isku fahmo. Waxaa jira xirfadyaqaano asalkooda ajaaniba,

MACLUUMAAD IN LA OGAADO AY WANAAGSANTAHAY



- Tachaatiirta xannuunada maskaxda la xiriira qaabilsan, waa tachaatiir ku takhassustay cilmi sarena u leh xannuunada ku dhaca maskaxda insaanka iyo daryeelka adeega farsamada cilmiga cudur –shaafisada.
- Aqoonyahanada cilmi-nafsiga waxey tacliin sare uga soo baxaan cilmiga loo yaqaan cilmi-nafsiga.
- Aqoonyahanada daryeelka farsamada cilmiga cudur shaafisada ma aha takhaatiir, laakiin caadiyan cilmigooda jaamicad ayey uga soo baxeen iyakoo tacliin dheeraada uga soo qalin jabiyeey cilmiga daryeelka farsamada cilmiga cudur-shaafisada (psychotherapie). Laakiin ma aha takhaatiir, taa aowgeed misaal ahaan uma xilsaarna umana leh ruqsad ay daawo ku bixiyaan.
- Daryeelka caymiska khasnada bukkaanka wuxuu bixinayaa qarashka, lana wareegayaa biilalka, markii adeega daryeelka farsamada cilmiga cudur shaafisada ay u howlgalaan soona hirgaliyeen aqoonyahano adeega farsamada cilmiga cudur shaafisada qaabilsan, laakiin ruqsad iyo amar tachtareedna lagu fuliyey. (Tixraacid, Bogga 38)

kuna takhassusay farsamada cilmiga cudur-shaafisada, walibana ku hadla luqado kala duwan. Aad bay muhiim u tahay xirfadyaqaan aad si buuxda ugu kalsoontahay in aad heshid.

Hadii si kadisa oo lama filaana laguugu soo boodo oo badbaado gurmada aad u baahatid, waxaad dhacdadaas si toosa ula xiriiri kartaa isbitaalaka daryeelada xannuunada maskaxda la xiriira qaabilsan, ama xarunta daryeelka caafimaadka xannuunada maskaxda iyo quluubta qaabilsan. Maamulada isbitaalada xannuunada maskaxda waxay leeyihiin adeegyo daryeel oo loogu tala galay, lagalana xiriiri karo, dhacdooyinka deg degta ah ee gurmada badbaaddada u baahan, iyakoo xaaladaha xissadaha korr u kacsan kaaga gargaaraya.

Cinwaanada lagala xiriiri karo xarumaha maamuladaas ee qaabilsan dagaankaaga waxaad ka heli kartaa buuga talefoonka. Hadii ay dhacdo si lama filaana in laguugu soo boodo oo aad u baahato daryeel gurmada badbaado oo deg dega waxaad u yeeran kartaa ood kala xiriiri kartaa khadka telfoonka gurmada badbaadada ee lambarkiisu yahay 144 (Tixraacid Bogga 43).



- **Waxaad akhbaaro ku qoran luqado kala duwan iyo wacyigalin ku saabsan daryeelka caafimaadka qluubta iyo maskaxda ka heli kartaa:**
www.migesplus.ch, Rubrik Publikationen > Psyche & Krise
- **pro mente sana** – Xarunta maamulka talasiinta cilmiyeysan ee bukkaanka iyo eheladiisa www.promentesana.ch, Tel. 044 563 86 00
- **Urrurka garraarka gacan qabashada – 143** – Wacyigalin iyo talsiin waliba sirtaadu qarsoontahay ee khadka talefoonka
www.143.ch, verband@143.ch, Tel. 143 / 031 301 91 91

Cinwaanada kooxaha isku-bahaystay iskaa isu garrgaar oo ka dhisan gobol kasta loona yaqaan (Selbsthilfegruppen):

Maamulka isku-xiridda iyo hormarinta kooxaha isku-bahaystay iskaa isu-garrgaar ee iswiiska loona yaqaan - KOSCH,
www.kosch.ch/kontaktstellen.html, gs@kosch.ch,
Tel. 0848 810 814 / 061 333 86 01

Carruuta iyo dhalinyarada:

Beratung 147 Pro Juventute – Wacyigalin iyo talasiin bilaasha, sirtuna asturantahay ee khadka talefoonka, iyo calaaqaad wada-hadal sheekaysi qarsodi ah oo sirtuna xafidantahay, ee khadka elektroonikada, looguna tala galay carruurta iyo dhalinyarada, iyadoo waliba adeegyadaas la fulinayo, xilliyada xaaladaha caafimaadku ay khatar ku suganyihiin oo mashaakilaadku kor u kacsanyihiin, iyo marka nolosha xaalado khatar iyo dhibaatooyin soo food saaraan oo marxalada xunna lagu jiro.
www.147.ch, Tel. 147

Garrgaarka iyo macluumaadka talasiinta loogu tala galay bulshada daanooyinka la soo kulantay ciqaabta silciska jirdilka iyo colaada dagaalada:

- **Xarunta caafimaadka bukkaan socodka iyo bukkaanka la soo kulmay silica ciqaabta jirdilka iyo dhibanaha dannooyinka colaada dagaalada. afk**
Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern
www.redcross.ch, gi-ambulatorium@redcross.ch, Tel. 031 960 77 77
- **Xarunta caafimaadka bukkaan socodka iyo bukkaanka la soo kulmay silica ciqaabta jirdilka iyo dhibanaha dannooyinka colaada dagaalada,** Daryeelka isbitaalka bukkaan-socodka ee xannuunada la xiriiira maskaxda Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich, www.psychiatrie.usz.ch, Tel. 044 255 52 80
- **Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève, ctg Genève,** Département de médecine communautaire, Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14, www.hcuge.ch, Tel. 022 372 53 28
- **Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne, Appartenances, ctg Lausanne,** Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne, www.appartenances.ch, info@appartenances.ch, Tel. 021 341 12 50

DARYEELKA CAAFIMAADKA EE TAKHAATIIRTA ILKAHA



Ilkaha xannuunsan kaligood iskama bogsagoonayaan oo iskama raysanaayan ee waxaa shardiya oo ay u baahanyihiin daawo iyo daryeel caafi-maad. Hadiid adiga ama ilmahaaga mashaakilaad dhanka ilkaha idin ka haystaan, waa in aad u tagto oo la xiriirto tachaatiirta daryeelka ilkaha qaabilsan. Cinwaanada takhaatiirta ilkaha gobolkaaga, waxaad ka heli kartaa buuga telefoonka ama internetka, (tixraacid, Bogga 42)

Aad bay muhiim u tahay in mar hore tachaatiirta ilakuhu arkaan iliga xannuunsan si ay u daaweeyaan oo wax uga qabtaan. Inta muddada xannuunka ilkaha la sii dheeraysto, oo mashaakilaadka lagala daaho takhaatiirta ilkaha, waa inta ay mushkiladu inta ka sii ballaaranayso, oo qarashkeeda daryeelkuna inta ka sii badanayo.

MA BILAASH-BAA DAYACTIRKA AMA BAARITAANKA FATASHAADA ILKAHA?

Jawaabtu waa maya, oo caadiyan bukkaanka qaangaarka ah waa in qarashka adeega baritaanka iyo fatashaada ilkaha uu iska bixiyo. Carruurta gaartay da'da iyo cimriga iskuulka lagu dhigto waxaa hal mar sannadkii adeega daryeelka ilka baaritaanka u soo booqda, tachaatiirta iskuulada daryeelkaas u qaabilsan. Badana adeega daryeelka iyo baariaanada ilkaha ciyaal iskuulka waa bilaash oo u xil-saaran. Maamulada degmooyinka ee gobolo badan, ayaa abaabula adeegyada daryeelka ilkaha ciyaal iskuulka oo qarashkana bixiya.

Carruurta ilkahoodu jiranyihiin waxaa adeega dayactirka iyo daryeelka daawaynta qarashka lagu soo dallacaa waalidka oo bixiya. Hadii adeega daryeelka ilkaha aadan bixin karin, waa in aad u tagto, ood iska xaadiriso maamulka adeegyada arimaha bulshada ee degmadaada qaabilsan. Degmooyin waxaa jira qarashka qaar la wareega oo bixiya.

SHIRKADA CAYMISKA KHASNADA BUKKAANKU IMMISA AYEY QARASHKA LA WAREEGAYSAA OO BIXINAYSAA?



- Caymisku waxuu qarashka la wareegaya hadii adeega daryeelka dayactirka ilkaha uu ku salaysanyahay aafu cudur oon sina looga fakadeen, oo kana soo askuntay cuduro ku dhacay waxyaha jirka wax lagu ruugo sida ciridka iyo jaqalada ama hadii aafadu jirro culus ka timid.
- Dhacdooyinka shillalka ilkaha ku dhaca waxaa qarashkooda daboolo daryeelka adeega caymiska shillalka.
- Asalkeedaba baaritaanada iyo dayactirka ilkaha waa shardi in bukkaanku iska shubo oo bixiyo. Waxaa taa la mida oo bukkaanku ku qasbanyahay in uu qarashka bixiyo daryeelka dayactirka sixida iskuduwida iyo sinnaanta kala ratibidda dib u habeynta ilkaha, ama siibidda gows-xikmeedka danbe. Munaasabada adeegaan ilko sixidda iyo kala ratibidda, ayaa waxaa bulshada lagu baraarujinayaa in khaas ahaan carrurta iyo dhalinyarada loo sameeyo oo laga bixiyo caymiska dheeraadka ah ee daryeelka sixada ilkaha. Wixii macluumaada iyo wacyigalinta kala xiriir oo ka xogwarayso shirkada caymiskaaga khasnadda bukkaanka.

• Maamulka ururka tachaatiirta ilkaha ee iswiiska SSO

www.sso.ch, info@sso.ch, Tel. 031 310 20 80



GARRGAARKA GURMADKA BADBAADADA DEG DEGTA AH

Gargaarka gurmada badbaadada deg degta ah, waa markay noloshu ku sugantahay xaaldo iyo dhacdooyin khatar halisa, sida dhawacyo hallissa, sunn, hollac gubasho ama xannun kaddis ah oo ku soo booda ah iyo sa-karaadnimo culus oo u baahan adeeg iyo daryeel deg deg ah. Gurmada badbaadada waxay takhaatiirtu ku qasbanyihiin (xattaa bulshada aan shar-ciga daganaanshaha lahayn) in gargaar daryeel oo deg dega ay u fidiyaan ama bukkanka ay u sii gudbiyaan xarumaha iyo saldhigyada munaasabka ah oo daryeelkiisa caafimaad qaabilsan.

AMUURO DHACDOOYIN KU SAABSAN GARGAARKA GURMADKA DEG DEGTA AH, HADAY ILA SOO GUDBOONAADAAN, TALLAABOYINKIEE LA IIGA BAAHANYAHAY IN AANKU DHAQAAQO?

Dhacdooyinka xaaladaha gurmada badbaadada u baahan hadey kula soo darsaan waxaa shardiya in shaqsiga ugu horreeya ood la xiriirto uu noqdo takhtaradda ama takhtarkaaga qoyska, waliba xaaladu markay birmad deg dega u baahantahay, laakiin aysan xaaladu halliss khattara oo geeri iyo nollol taagnayn. Takhaatiirta qoysaska ee iswiiska oo dhan waxey leeyihiin gargaarka adeega daryeelka gurmada badbaadada, oo waliba habeenamadii shaqeeya ama aakhirka usbuuca iyo week-endiga. Ma dacday in aad tachtaradda ama tachtarka goyska ku qaabilsan aad haleeli kari waydo, waxaa jira fursadda badanaa ay fartiimo ku duubanyihiin cajaladda talefoonka oo kuu tilmaamaya, habka takhtaradda ama takhtarka gargaarka adeega gurmada badbaadada waardiyheedda iska leh aad ku haleeli karto. Magaalooyinka waa wayn oo idil, waxay leeyihiin farmashiyaal adeega gurmada badbaadada u howlgala **Notfallapotheke** (Tixraacid Bogga 34) oo xattaa habeenkii ama aakhirka –wiik-endiga furan. La xiriir isbitaalada qeybtooda adeega gargaarka gurmada badbaadada, waliba xaaladaha iyo dhacdooyinka halista khatarta ah ee culus, oo naftuna geeri iyo nolol ku sugantahay. Badanaa isbitaalada waa weyn oo idil ee dadweynaha waxaa ka howlgala oo ay leeyihiin qaybta maamulka adeega gurmada badbaadada oo maalintii mujtamaca 24-ka saac u shaqeeya oo u furan. Ma dhacday in aad u baahato bukkaan-qaade, waxaad kala xiriiri kartaa telefoonka qeylo raaca baaqa birmadka (144) ee kooxda gurmada iyo feydhowrka caafimaadka.

(Sanitätsnotruf Tel. 144). Sida xeerka u yaal waxaa bukkaan qaadku gaadiid u yahay sakaraadka oo qura. Ta macnaheedu waa ka mammnuuc dad wehel ah in ay sii raacaan. Bukkaan qaadka qarashkiisa, waa in qeyb ka mid ah, uu bukkaanka laftigiisa la baxo. Waxaa danta dhaqaaluhu ku jiraa in gaadiidka bukkaan qaadka kaliya la isticmaalo markii bukkaanku xaaladaha uu ku suganyahay aysan xamili karin gaadiid kale, sida, baabuurta yar yar, Taxi-ga, baska, ama taramka.

MACLUUMAAD IN LA OGAADO AY WANAAGSANTAHAY



La xiriirka iyo khadka telfoonka 144 ee gurmadka badbaadada

Aad bey muhiim u tahay in xaaladaha adeega gurmadka badbaadada u baahan, aad si buuxda uga warranto una sharaxdo sida ay wax u jiraan ama wax u dhaceen.

- Kumaa tahay?
- Kobteed ka soo hadlaysaa?
- Maxaa dhacay?
- Ilaa iyo xilligaas lagu suganyahay, tallaabooyinkee ayaad horayba ugu dhaqaaqday ood u hirgalisay?

WAA IMMISA QARASHKA SHIRKADA CAYMISKA KHASNADDA BUKKANKU LA WAREEGAYSO OO U BIXINAYSO?



- Wuxuu caymisku bixinayaa oo la wareegayaaa qarashka uu adeega daryeelka gurmadka badbaadadu ku kaco. Haday kula soo darsaan iswiiska mashaakilaad daryeel oo gurmada babaado u baahan, waxaad xaq u leedahay adeega takhtarad ama takhtar kasta, ama isbitaal kasta iyo xarumaha caafimaadka ka furan iswiiska oo idil in aad iska xaadiriso ood u tagto, hadii xattaa nooca caymiska caafimaadka aad ka tirsantahay uusan kuu saamaxayn oo uusan kuu ogolaanayn xulashada takhaatiirta, oo aad horay u dooratay caymisyada caafimaadka noocyada loo yaqaan (HMO, takhtarka qoyska ama Telmed, Tixraacid Bogga 21).
- Shirkada daryeelka caymiska khasnada bukkaanku, waxay la wareegaysaa oo bixinaysaa qarashka gaadiidka bukkaanqaadka nuskiis, laakiin cadadkaas oon korr u dhaafi karin sannadkii shan boqol oo franki (500.- Franken).
- Badbaada samataixinta dadka noloshoodu khatarta halista ah ku sugantahay sida (masalan, dhacdooyinka shillalka ka dhaca buuraha, ama dhacdada wadnaha oo qofka istaaga) intuba sidoo kale shirkada daryeelka caymiska khasnadda bukkaanku waxay bixinaysaa oo la wareegaysaa qarashka nuskiis, waliba ilaa iyo caddadka xisaabta gaaraysaa sanadkii shan kun oo franki (5000.- Franken).

ISBITAALKA BUKKAAN JIIFKA

Mashaakilaadka qofka dhanka caafimaadka kala soo darsa oo u baahan daryeelada caafimaadka sida baaritaanada caafimaadka qoddada dheer oo aadna u ballaaran, ama daryeelka farsamada cilmiga cudur-shaafisada oo afka qalaad loo yaqaan (therapien) ama daryeelka qalitaanka, intuba waa howlaha daryeelkooda caafimaad laga fuliyo isbitaalada iyo xarumaha bukkaan jiifka.-Waxaa daryeelka caafimaadkaas lagu tilmaamaa daryeelka bukkaan jiifka – (macnaha bukkaanku waa isbitaal-jooge la see-xinayo isbitaalka).

HADDII AAN BUKKOODO ISKAYGA IYO TOOS MA ISAGA XAADIRIN KARAA OO ISKAYGA MA U AADI KARAA ISBITAALKA?

Jawaabtu waa maya, oo awooda ruqsada lagu tagayo isbitaalka bukan jiifka waxaa iska leh, tachtaradda ama tachtarka, ama tachaatiirta takhasusska u leh. Laakiin waxaa jira xaalad xeerkaas ka baxsan iyo qiil hadii la helo kuu saamaxaya: Masalan, xaq baad u leedahay waana kuu bannaantahay in aad isbitaalka si toosa u tagto oo isaga xaadiriso adigoon tachaatiir soo marin laakiin waa haddii dhacdooyinka xaalado daryeelka gurmada badbaadada deg degta ah u baahan ay kula soo gudboonaadaan oo kula soo darsaan. (Tixraacid Bogga 42).

SIDAY HOWLAHA DARYEELKA ISBITAALKU U KALA SOCDAAN, MAXAASE LAGALA KULMAA ISBITAALKA?

Bilowga galitaanka isbitaalka iyo qaabilaada bukkaanka la diiwaangalinayo, ayaa waxaa qoraal ahaan laga arruuriyaa macluumaadka ugu muhiimsan bukkaanka oo ku saabsan shaqsiyadiisa gaarka ah. Haday lagama maarmaan noqoto iyadoo la tixgalinayo nooca caymiska khasnada bukkaanka uu ka tirsanyahay (Tixraacid Bogga 21) iyo mashaakilaadka cudurka haya iyo xannuunkiisa, iyadoo bukkaanka loo gudbinayo oo la dajinayo qeybta isbitaalka daryeelkiisa u howlgalaysa. Waxaa qeybaha kala duwan loo kala saaraa, ta guud oo koox ahaanta loo daganyahay (waa qol sariiro badan) ama laba wadaag (waa qol laba sariiro taalo, oo loo yaqaan nussbrivaati) iyo kali dagannaansho, oo nafar gooniya in uu dago loogu tala galay .(waa qol hal sariira taalo, loona yaqaan brivaati).

YAA U XILSAARAN ISBITAALKA DARYEELKAYGA IYO BAXANNAANADAYDA?

Qeybta saldhig kasta waxaa qaabilsan oo u xilsaaran, masu`ulna ka ah, tachtarad ama tachtar saldhigeed. Waxaana suurtagala in isbitaalka ay

takhaatiir fara badan kaa taxadarayaan, oo daryeelkaagana isku xilqaamaan, inkastoo ay dhici kaarto mar marka qaarkood takhaatiirta takhassuss leh, hadey lagama marmaan noqoto in mushkilad khaasa oo ku saabsan daryeelka bukkanka in, ciidan ahaan loo howlgaliyo, oo lo adeegsado.

Howsha baxannaanada iyo xannanaynta isbitaalka inteeda badan waxaa hirgaliya oo u howlgala oona fuliya kalkaaliyaasha qeybta jamacooda rag iyo dumarba. Kalkaaliyaashu waa xirfadyaqaan cilmiga daryeelka iyo baxannaanada bukkanka tacliin khaasa uga soo baxay oo si wadajira tachaatiirta uga garab-shaqeeya.

Jadwalka qorshaha nolosha maalintu iyo qaab nololeedka daryeelka isbitaalka, waxay ku salaysanyihiin xerrar iyo qaannuuno kala haga maamulka iyo howlaha daryeelka isbitaalka caafimaadka. Masalan: Xeerar iyo sharciyo ayaa ka dagsan waqtiyada eheladaadu ku soo booqan karto oo isbitaalka kugu soo siyaaran karto, ama waqtiyada loo qorsheeyey raashinka oo loogu tala galay. Hadaba, macluumaadka wacyigalinta xeerarka ka dagsan nolosha daryeelka isbitaalka kala xiriir oo ka xog warayso kalkaaliyaasha daryeelka caafimaadkaaga qaabilsan. Isbitaalada qaarkood waxey leeyihiin qoraalo daabacan oo ay howlahooda iyo adeegyadooda ugu muhiimsan uga waramaan, kuna qoranyihiin macluumaadka iyo daryeelka ay bulshada u fidiyaan una soo bandhigaan.

Daryeelka qalitaanka

Daryeelka qalitaan kasta waxaa ku dahsoon oo ku daboolan lana xiriiri kara khataro uu u gaysan karo una keeni karo bukkanka. Taa wogeed





Maamulka adeegyada khaaska ah ee samafalka bulshada ee isbitaalka

Hadii aad ka walbahaarsantahay mashaakilaadna kaa haystaan dhinaca dachliga dhaqaalaha ama dhibaatooyin kaa haystaan xaalado la xiriira shaqada, ama caymiska, waa in aad kala xiriirto oo aad wargalis qeybta isbitaalka u qaabilsan maamulka samafalka adeegyada arimaha bulshada.

- Maamulka adeegyada khaaska ah ee samafalka arimaha bulshada isbitaalka, wuxuu qaabilsanyahay xallinta mashaakilaadka la xiriira mujtamaca ee la soo darsa xilliga bukkaanku xannunsanyahay, oo uu ku jiro kuna suganyahay isbitaalka.
- Maamulka xoghaynta adeegyada samafalka arimaha bulshada waxaa ka howlgala maamulayaal cilmigaas soo bartay oo tababar tacliimeed uga soo baxay tacliinta maamulka samafalka bulshada, oo xil-gooniya iska saara, heeganna u ah talasiint-cilmiyeysan iyo gacan siin gargaareed ee bukkanka iyo qoyskiisaba.
- Maamulayaasha adeegyada samafalka arimaha bulshada ee isbitaalka waxey hoos immanayaan xeer dhowrida cahdiga wacadka iyo xafiddaada xajinta sirta bukkaanka ka dagsan (tixraacid Bogga 60). Howshooduna waa ka xorr waana ka madax-bannaantahay samafalka bulshada ee maamulka degmada.
- Howsha iyo adeegyada ay maamulayaasha samafalka bulshada isbitaalku u fidiyaan bukkaanka iyo eheladiisa lacag uguma fadhido oo waa u bilaash.

ayaa xaalada bukkaan kasta, marka hore aad looga baaraan dagaa, oo laa isku taxluujiyaa in loo dhabagalo, iyadoo la kala qeexayo oo la shaandhay-nayo, haddii ay jiraan farsamda daryeel oo kale, oo looga fakan karo qalitaanka ama haddii tabarta caafimaadka bukkaanku ay saamaxayso qalitaanka oo uu xammili karo. Ma dhacday in aad qarka kaabiyadda u saarantahay qalitaan, oo ay lagama maarmaan noqotay, dariiq loga leexdana aysan jirin, markaas waxaa si buuxda oo faahfaahisan kuugu waramaya oo casharo ku saabsanna kaaga iftiiminaya tackhaatiirta isbitaalka iyakoo tallaabo tallaabo iyo marxalad marxalad qaabka qalitaanku u dhacayo iyo khata-raha ka iman kara kuugu sharaxaya.

Howsha qalitaanka waxay bilaabanaysaa oo la guda galayaa, markii aad adigu raali ka noqoto oo ruqsad buuxda lagaa helo. Intaas waxaa kuu sii

dheer in aad saxiixdo qoraalka heshiika oo cadaaynaya in aad raali ka tahay howlgalka qalitaanka oo ogolaanshahaaga lagu fulnayo (**Einverständniserklärung**) (Tixraacid Bogga 60). Dhacdooyinka gurmada badbaadada waa xaalado naf-samanta bixina oo xeerarka caadiga ah ka baxsan oo aan waafaqsanayn. Xaaladaha gurmada iyo adeega daryeelka deg degta ah owgeed looma baahna ruqsada heshiis iyo qoraal la saxiixayo, sababtaa gurmada ah, daradeedna ayaa looga tanazulay.

Hadaba had iyo jeer su'al oo weydii arimada mugdiga kaaga jiro ama aadan fahmin. Xaq baad u leedahay, waana kuu bannaantahay in aad si rasmiya uga warqabtid oo aad xog-ogaalna u tahay xaaladda marxalada nafsadaadu ku sugantahay. Isbitaalada waa weyn oo idil waxey leeyihiin adeega iyo maamulka is-fahamka turjubaanimada. Haddaba weydii oo ka xog-wareyso kalkaaliyaasha, iyo tachaatiirta ku qaabilsan in adeega isfahamka turjubaanimada lagu heli karo. Wixii akhbaaro iyo macluumaada oo intaas ka faahfaahisan waxaa ka heli kartaa qoraalada kuu sharraxaya oo ay ku daabacantahay xuquuqda iyo waajibaadka bukkaanka (Tixraacid Bogga 60).

Daryeelka baanashada dib u dajinta bukkaanka, iyo habka daryeelka farsamada cilmiga cudur-shaafisada

Mar marka qaarkood, waxaa loo baahanyahay qalitaanka ka dib ama jirada ama dayactirka dhaawaca, in la helo daryeel iyo baanasho buuxda si bukkaanku si lixaad leh uu uga soo kabsado xannuunka una soo ceshado awoodii isku-filnaanshihiisii hore. Daryeelkaas baanashada ku salaysan dib u daaweynta bukkaanka waxaa lagu magacaabaa daryeelka baanashada iyo dib –u dajinta bukkaanka . Daryeelkaas wuxuu noqon karaa mid lagu hirgaliyo hab bukkaan socod (Ambulant) ama hab bukkan jiif (Stationär), Baanashada iyo daryeelka dib u dajinta noocaasa tachaatiirta qaabilsan oo u howlgala waxey qoraaladooda ku muujiyaan in la dhaqangaliyo farsamooyinka daryeeladda cilmiga cudur-shaafisada khaaska ah loona yaqaan afka qalaad – therapien- sida masalan daryeelka cilmiga farsamada cudur-shaafisada qaabilsan dhaqdhaqaaqa duugista jimicsiga murqaha, loon yaqaan (Physio-therapie), iyo daryeelka cilmiga farsamada cudur-shaafisada qaabilsan dib uga shaqeysiinta xubnaha kala goosyada oogada jirka, oo loona yaqaan (Ergotherapie).

SHIRKADA CAYMISKA KHASNNADA BUKKAANKU IMMISA AYEY QARASHKA LA WAREEGAYSAA OO BIXINAYSAA?



- Shirkada caymiska waxay bixinaysaa qarashka adeega ku sugnaanshaha joogitaanka isbitaalka, adeega baaritaana-da caafimaadka daryeelka daawaynta, daryeelka adeegyada qeybta caadiga ah ee isbitaalka sharciiyeysan oo ictiraafka aqoonsiga leh, iyo adeegyadiisa la xiriira ee daryeelka baxannaanada iyo xannaanaynta bukkaanka.
- Shirkada caymisku waxay bixinayasaa daryeelka dib u dajinta bukkaan socodka iyo bukkaan jiifka loona yaqaan (Ambulante / stationäre) iyo daryeelada tachtarku soo qoray ee farsamooyinka culmiga cudur shaafisada-(sida masalan daryeelka farsamada cilmiga cudur shaafisada dhaqdhaqaaqa iyo jimicsiga xubnaha jismiga iyo duugida murqaha qaabilsan iyo daryeelka farsamada cilmiga cudur shaafisida loo adeegsado dib uga shaqaysiinta xubnaha jirka iyo kala-gooysyada. Loona kala yaqaano (Physiotherapie/Ergotherapie).
- Shirkada caymiska khasnada bukkaanku waxay bixinaysaa qarashka toban Franki maalintii oo adeega daryeelka baxaannaanada dabaasha oo uu soo qoray tachtar iyo waliba iyadoo ay shardi tahay xarunta daryeelka dabaasha laga fulinyo in ay aqoonsi-ictiraaf oo sharciiyeysan leedahay (wuxuuna bixinayaa caymisku sanadkii ugu badnaan 21 bari).

DARYEELKA CAAFIMAADKA XILLIGA LAGU SUGANYAHAY XAAMILANIMADA UURKA IYO XILLIGA FOOSHA DHALMADA LAGU JIRO

Sugida sixada caafimaadka iyo dareenka ammaanka xasiloonaa aad bey muhiim ugu yihiin nolosha qofka xaamilada uurka leh iyo ilmaha uurka lagu sido oon wali dhalan. Iswiisku wuxuu leeyahay daryeel caafimaad oo baaxadiisa adeegyada xananaanada ay aad u ballaarentahay looguna tala galay daryeelka sixada caafimaadka muddooyinka ka hor ama ka dib xilliyada lagu suganyahay xaamilanimada iyo foosha dhalmada.

GARRGAARKEE AYAAN HELI KARAA, XILLIGA XAAMILANIMADA IYO UURKA?

Haddad isku tuhmay sid in aad uur leedahay, waxaad farmashiyaasha ama dukaanada waaweyn ka soo gadan kartaa, baakad-daaweedka qalabay-san oo lagu imtixaano, laguna xaqiiqsado, uur-qaadida, adigoo iskaaga imtixaanka uurka lagu hubsado isaga qaadi kara.

Hadii ay dhacdo, hubaalna ay noqoto in aad uur leedahay, waa in aad ugu horrayntii kullanka talasiinta caafimaadka ee ugu horreeya aad si too toosa ula xiriirto tachtaraddaada ama tachtarkaaga qoyska / ama tachaatiirta qaabilsan daryeelka caafimaadka dumarka. Waxaa kaleetoo kuu furan fur-sadda aad si toosa ula xiriiri karto xarumaha iyo maamulada saldhigyada umulisoooyinka. Maamulayaasha umulisoooyinku waa xirfadyaqaano u howlgala adeega foosha daryeelka dhalmada, laakiin ma aha takhaatiir. Waxaa jira maamulo iyo xarumo xafiisyeedo oo u furan macluumaadka, wacyigalinta iyo la talinta qorshaha qoyska, waliba xaaladaha uurka iyo xaamilanimada lagala tashan karo (Tixraacid Bogga 53). Maamuladaas mar marka qaarkood waxey isla shaqeeyaan oo leeyihiin turjubaano. Adeega maamulayaasha tala-siintooda cilmiyeysan waa bilaash, waxeyna la taliyaashaasi hoos immanayaan sharciguna ku waajibinayaa in ay sirtaada xafidaan, oo macluumaadka noloshaadana asturaan.

Xilliga uurka iyo xaamilanimada

Xilliga uurka xaamilanimada waxaad galaysaa oo maraysaa kuuna soconaya, baaritaano caafimaad oo kala duwan, oo isdaba jooga iyakoo baaritaanadaas ay u howlgalayaan tachtaraddaada / tachtarkaaga ama umulisada ku qaabilsan. Qasdiga baaritaanadu waxey u adeegayaan fara-ku-haynta la socoshada xaaladda uurka marxaladiisu halka ay taagantahay iyo hadii uurku khatar iyo mushkilad u keeni karo hooyada iyo ilmaha ay caloosha

MACLUUMAAD IN LA OGAADO AY WANAAGSANTAHAY



Caymiska hooyada

Hooyada shaqeynaysay waxay sharciga xaq u leedahay 14 usbuuc dhalmada ka dib boqolkiiba 80 bersenti, qiyaasta dakhligii mushahaaradeedii caadiga ahayd ee dhalmada ka horr ay qaadanaysay in ay hesho. Haddaba mar hore la xiriir oo ka xog-wareyso arimahaas maamulaha aad u shaqayso, iyo hadii ay dhici karto in aad ka diiwaangashantahay oo ka tirsantaha caymiska qaabilsan hooyanimada.

SHIRKADA CAYMISKA KHASNADA BUKKANKU QARASHKEE AYEY BIXINAYSAA?



- Caymisku wuxuu la wareegayaa qarashka todoba baaritaan oo uurka xaamilanimada, ku saabsan iyo qarashka baaritaanka masalan sida raajada ilmaha caloosha ku jira sawiraya loona yaqaan (Ultraschalluntersuchungen).
- Caymisku wuxuu la wareegayaa qarashka tababarka u diyaar-garowga dhalmada oo ku kaca boqol franki (100.- Franken).
- Caymisku wuxuu la wareegayaa, qarashka dhalmada, ama qarashka isbitaalka ee sariir-todobaadeedka dhalmada ka dib, ama qarashka xarunta dhismaha dhalmada, ama qarashka dhalmada guriga.
- Caymisku waxuu bixinayaa saddex kulan oo ku saabsan wacyigalinta naas nuujinta, iyo adeega fulinta baaritaan xaqiiqiya oo kasalgaarid danbe ah.
- Caymisku wuxuu la wareegayaa qarashka farsamada uur iska-soo ridida iyo iska soo xaaqiddiisa.

ku sido. Qarashka howlahaas daryeelka waxaa bixiya oo la wareega shirkada caymiska khasnadda bukkaanka (tixraac macluumaadka korr xussan).

Waxaa dadka waalidka noqon doonaa, oo xilka hooyo iyo aabe loogu yeeri doono u furan ka qeybgalka tababaro wacyigalinta oo la xiriira **U diyaar-garowga dhalmada**. Wixii macluumaad, akhbaaro ama wacyigalinta waxaad ka heli kartaa tachtaraddaada ama tachtarka dumarka.

Dhalmada iyo foosha

Waxaad Iswiiska ku dhali kartaa isbitaal, ama xarrunta dhismaha daryeelka dhalmada, ama gurigaaga. Hadaba waydii oo ka xog-warayso tachtaraddaada ama tachtarkaaga fursadaha kala duwan ee la heli karo, Haadii aad doonaysid ama aad jeceshahay waxaa foosha kuu wehelyeeli kara ninka aad nolosha wadaagtaan ama qof xiriir wanaagsan idin ka dhaxeeyo ood isku asaxaab-tihiin.

Xaamiladu markay dhasho iyo usbuuca ugu horreeya oo ay umusha tahay, loona yaqaan **Xilliga sariir todobaadka**, waxay umushu xaq u leedahay xulashada xilliga sariir todobaadka in ay isbitaalka ku nasato, ama xarrunta dhismaha daryeelka dhalmada, ama ay guriga ku nasato oo joogto. Mud-

dadaas waxaa si joogta ah hooyada iyo cunuga uga warhaynaya, ama soo booqanaya, kalkaaliyaasha, umulisada iyo takhaatiirtii daryeelka iyo xannaanada caafimaadkooda u howlgalay. Hooyada mudadaas waxaa la siiyaa casharo wacyigalina iyo talooyin hanuunin ah, oo ku saabsan farsamada naasnuijinta iyo tarbiyada xannaanada ilmaha sabiga ah.

Xannaanada ilmaha sabiga ah

Su'aalaha wacyigalinta oo ku saabsan korritaanka ilmaha, raashinka iyo nafaqada dhallaanka sabiga ah, iyo xannaanada dhallaanka waxaad kala xiriireysaa xarrunta maamulka la talinta waalidka qaabilsan ee gobolkaaga. (Tixraacid. Bogga 53). Maamulkaas wuxuu fidiyaa adeegyo wacyigalina ee khadka talefoonka, iyo adeegyo uu waalidka guryahooda ku soo booqanayo, isagoo ka la talinaya oo kala shiraya arimaha xilka waalidnimada iyo qoyska. Xarumaha maamulada waalidka wacyigalintooda u furan waxey isla shaqeeyaan turjubaanada u kala tarjuma dhaqanada kala duwan is-fahamsiintooda. Intaas waxaa sii dheer adeega iyo fursad siinta hoyooyinka ilmahoodu wali naaska nuugayo, in ay aadi karaan oo ka qaaybgali karaan kulamada ay soo abaabulaan oo ay soo qabanqaabiyaan isbitaalada iyo maamulada qaabilsan wacyigalinta hooyooyinka ilmahoodu wali naaska nuugayo, oo loguna falanqeeyo macluumaadka iyo duruusta la xiriirta farsamada naas nuujinta. Cinwaanada akhbaaraha iyo wacyigalin arintaas ku saabsan waxaad ka heli kartaa maamulka bulshada degmadaada.

Farsamada iska soo ridida iyo iska soo xaaqidda uurka xaamilanimada

Sharciga iswiisku waa ogolyahay waana ka raali in uurka iyo ilmaha calloolgalka ah la iska soo ridi karo oo la iska soo xaaqi karo, hadii shuruudaha qaarkood la fuliyo. Xaamilada ilmo sidka ah, oo uuraysatay waa u madaxbannantahay ichtiyaarna ayey u leedahay in muddada 12-ka usbuuc oo ugu horreysa uur qaadida in ay si xorr ah u go'aansan karto, haddii uurka aysan filanayn ay doonayso in ay iska soo riddo oo iska soo xaaqdo. Laakiin waxaa shardiya in ay sharaxaad iyo tafaasiil ka bixiso sababaha ku qasbay ama dhacdada iyo arinta uur-qaadidu ay nolosheeda hallista u galisay. Ilmaha uurka lagu sidu, laga bilaabo usbuuca 13.-naad hadii uu gaaro, waa shardi in takhtaradda ama tachtarka cadaayn qoraal iyo ruqsad laga haysto inta aan la iska soo ridin, iyadoo uu ku cadaynayo in dhacdada arrinta iska soo xaaqidda uurka lama huraan noqotay, oo hadii aan la fulin ay caafimaadka qofka dumarka ah ay khatar culus oo dhanka jismiga iyo quluubta niyadda kala soo darsi karaan, mashaakilaaadna uga iman karo.

Go'aanka iyo guddoonka falka ilmo iska soo tuuridda wuxuu xayaatada shaqsiga u keeni karaan mashaakilaad culayskooda aan nolosha la xamili karin. Hadaba waa lama huraan inta ficilka aan lagu dhaqaaqin ka horna waa, in la helo hannuunin daraasaad wacyigalinta iyo talooyin cilmi ku slaysan oo qasdiga arimahaas looga baaran dagayo. Hadaba haddaad u baahantahay gargaar akhbaaro iyo macluumaad wacyigalinta kala xiriir xarumaha maamulka talsiinta qorsheynta qoyska, iyo uurka xaamilanimada qaabilsan. Cinwaanada xarumaha maamuladas ee iswiiska waxaad ka heli kartaa internet-ka www.isis-info.ch.

- **Macluumaad wacyigalinta oo ku qoran luqado kala duwan, kuna saabsan fursadaha gargarka iyo xuquuqda uurka xaamilanimada, iyo foosha dhalmada, ama mowduucyo kale oo ku taxluuqa daryeelka caafimaadka duramarka waxaad ka heleysaa cinwaaka;**
www.migesplus.ch, Rubrik Publikationen > Frau & Gesundheit
- **PLANeS – Hay'adda iyo urrurka iswiiska u qaabilsan maamulka wacyagalinta tarbiyadda isutaga galmada dhadiga iyo laboodka iyo daryeelka sixada tarmidda caafimaadka qabta / Midowga urrurka sare ee qaabilsan maamulka talasiinta cilmiyeysan ee qorshaynta aayaha qoyska, uurka xaamilanimada, tarbiyadda iyo tacliinta sixada galmada.**
www.plan-s.ch, info@plan-s.ch, Tel. 031 311 44 08 / 021 661 22 33
- **Xarrunta wacyigalinta iyo maamulka talasiinta cilmiyeysan ee iswiiska u qaabilsan arimaha tarbiyadda galmada iyo sixada tarranka caafimaadka qaba ee bulshada (SRG)**
www.isis-info.ch, contact@isis-info.ch
- **Maamulka qaabilsan talasiinta cilmiyeysan ee hooyada iyo aabaha.**
 Midowga urrurka sare ee iswiiska u qaabilsan maamulka talasiinta cilmiyeysan ee hooyooyinka SVM
www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch, Tel. 044 382 30 33
- **Urrurka midowga sare ee xirfadyaqaanada umulisoooyinka**
www.hebamme.ch, info@hebamme.ch, Tel. 031 332 63 40
- **Maamulka talasiinta-cilmiyeysan ee sixadda iyo daryeelka caafimaadka : Unité mobile de soins communautaires (Umsco)**
 Rue Hugo de Senger 2-4, 1205 Genève
<http://umsco.hug-ge.ch>, Tel. 022 382 53 11



GARRGAARKA DARYEELKA CAAFIMAADKA GURIGA

SPITEX – ISBITAALKA BUKKAN KORMEERKA

YAAN KALA XIRRIIRI KARAA, HADDAAN U BAAHDO, WAX GACAN IGA SIIYA XANNAANADA IYO MAAMULKA GURIGA GUDIHIISA?

Xaaladha noocaasa waxaa kaa gargaari kara kalkaaliyaasha caafimaadka oo u howlgala adeegyada ka baxsan isbitaalka iyo xarumaha caafimaadka loona yaqaan – SpiteX. (Daryeelka isbitaalka bukkani kormeerka). Kalkaaliyaasha xirfadyaqaanada oo cilmiga iyo tacliinta daryeelka caafimaadka ee isbitaalk kormeerka soo bartay, waxey bukaanada ugu tagaan guryahooda iyakoo ka gargaaraya maamulka howlaha nollol-maalmeedka iyo adeegyada guriga, kana kaalmeynaya sixadda iyo daryeelka caafimaadka. Adeegyada isbitaal kormeerka waxaa loogu tala galay in ehelada xannanada bukkaanka u howlgasha uu gacan garrgaar u fidiyo oo howlahooda ka saacido oo u fudeydiyo.

SPITEX-ADEEGYADA IYO DARYEELADA UU FULIYO ISBITAAL-KORMEERKA?

Waxaad dalabka howlaha iyo adeegyada isbitaalka bukkani kormeerka intifaacooda ka faaiideysan kartaa markii ay dhacdooyin kula soo darsaana sida, jiro iyo xannuun cudur, ama xannuuno la xiriira da'da cimriga, ama shill dhaawac, ama mashaakilaad la xiriira uurka xaamilanimada, ama dhal-mada iyo waqtiga ku sugnaanshaha marxalada umusha. Howlaha iyo daryeelka adeegyada uu isbitaal kormeerka –spiteX-fuliyo waxaa ka mid ah:

Daryeelka iyo maamulka xannanada ee guriga gudihiisa	Garrgaarka maamulka guriga
<p>Masalan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adeega iftiiminta iyo hurgufidda kala saaridda arimaha iyo xaaladha howlaha mugidga ku jira oo isku qassan la kala cadaynayo, iyo talasiintooda cilmiyeysan oo ku lifaaqan. • Gargaarka mayrashada iyo daryeelka howlaha nadaafadda ee oogada iyo jirka. • Adeega howlaha diyaargaraynta iyo maamulka qorshaha daawo qaadashada. • Adeega daaweynta iyo daryeelka dayactirka nabrha caabuqsan 	<p>Masalan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taagyeerada garrgaarka iyo maamulka adeega suuqa wixii guriga looga baahdo. • Ilaalinta iyo maamulka howlaha nadaafadda guriga • Maamulka howlaha dharrdhiqidda • Maamulka howlaha raashin karinta



Inkastoo daryeelka iyo adeegyada uu isbitaal bukkaan kormeerku fuliyo ay gobolka iyo dagaanka uu ka howlgalayo ay ku xirrantahay, haddana isbitaal bukkaan kormeerku wuxuu xattaa fidiyaa, adeegyada bukkaanada raashin bisil guryahooda loogu geenayo, ama addeega suurtagalinta gaa-diidka la raaco hadii loo baahdo, ama adeegyada ka kiraynta qalabka daryeelka caafimaadka ee bukkaanka saacida, sida (masalan, bakooraad-isbitaaleedka, ama qalabka neefsashada iyo hawo qaadashada bukkanka u sahla, ama gaari kursiyeedka bukkaanka gadiid ahaan u isticmalo).

Waliba gaar ahaan magaalooyinka waaweyn, waxaa ku sii badanaya ururada ka tirsan isbitaalada bukkaan kormeerka, kuwaas oo masalan xitaa fuliya adeega howlgalada iyo daryeelka xannuunada la xiriira qluubta iyo maskaxda insaanka, ama daryeelka cudurka kankarada, ama daryeelka jirrooyinka iyo cudurada aan laga bogsan oo aan laga raysan. Addeegyada isbitaal bukkaan kormeerku habab iyo qaabab goboleed kala duwan, ayuu maamulkiisu u dhisanyahay. Hadaba habka iyo macluumaadka uu isbitaal bukkaan kormeerka dagaankaaga uga howlgalo waxaad ka heleysaa Interned-ka ama ka xog-warayso maamulka degmadaada (Tixraacid Bogga 56).

SHIRKADA CAYMISKA KHASNADA BUKKAANKU QARASHKEE AYEY BIXINAYSAA?



- Waxaa caymisku bixinayaa daryeelka iyo adeega xannaana-da isbitaal bukaan kormeerka, haddii amarka iyo ruqsada howshaa lagu fuliyinayo ay ka timid tachtarad ama tachtarr (waliba sida caadadu ay tahay, qarashka xisaabta iyo caddadka adeega gaaraya ilaa 60 saacadood oo saddex bilood gudahoodana lagu fuliyey).
- Caymiska khasnada bukkaanka oo assaasiga ah lama wareegayo qarashka adeegyada isbitaal bukaan kormeerka fuliyey ee la xiriira garrgaarka maamulka howlaha guriga .Waxaa jira shirkado caymisyada ka tirsan, oo daboolo qarashyada noocaasa, diyaarna u ah adeegyadooda caymiska dheeraadka in heshiis lala saxiixdo. Ka xog-warayso oo wixii macluumaad iyo akhbaaro faahfaahina kala xiriir caymiska khasnadaada bukkaanka.

**Midowga urrurka iyo maamulka isbitaal
bukkaan kormeerka iswiiska**



www.spitex.ch, admin@spitex.ch, Tel. 031 381 22 81

DAAWEYNTA IYO DARYEELKA WAAYEELKA

CIMRIGA WAAYEELNIMADA GARRGAARKEE IYO DARYEEKEE AYAAN HELI KARAA?

Dadka cimriga waayeelnimada gaara, una baahda daryeel xannaano oo masalan kaligood aanan noloshooda guriga iskufilnayn oo aan isku-maamuli karin ama eheladoodu aysan xannaanayn karin, ayaa waxaa u bannan oo ay xaq u leeyihiin da'da cimriga waayeelnimada in laga qaabilo hoy-dhakhteedka daryeelka waayeelka, waxaana u furan fursadda in iskooda xarrunta hoy-dhakhtareedka daryeelka waayeelka ay isaga xaadiriyaan oo iska-diiwaan galiyaan, ama waxaa hoy-dhatareedka waayeelka ka diiwaan galin kara qayta isbitaalka qaabilsan maamulka samafalka arrimaha bulshada, ama ehelada ayaa la wareegi karta howshaas diiwaan galinta. Aad bey muhiim u tahay in mar hore la sii sahansado hoy-dhakhtareedka daryeelka waayeelka, madaama boosaska ka bannaan ay qarriran-yihiin oo meelo badanna isa-sugitaanka safka loogu jiro oo uu aad u dheer yahay. Hoy-dhakhtareedyaasha qaarkood waxey abaabulaan oo qabtaan shirar maalmeed isugu jira kulamo ogeysiisyo la fidinayo iyo soo dhawayn barasho: Kulamadaas waxaa looga waramaa masalan arimaha ku saabsan daryeelka xannaanada waayeelka iyo qiimaha qarashku inta uu gaarsiisanyahay iyadoo warbixin buuxda la iska siinayo.

Kulamadaas waxaad xaq u leedahay in aad ka hadashid arimaha aad danaynayso iyo codsiyadaada aad xiisaynayso oo shaqsiyana kuu gaarka ah sida (Masalan raashinka aad doonayso, booqashada ehelada, iyo arimaha diinta la xiriira iwl) Wixii su'aalo ah, ama macluumaada waxaad kala xiriiri kartaa xoghaynta maamulka degmadaada ama maamulka curaviva (Tixraacid Bogga 59) kala xiriir helitaanka cinwaanada munaasabka ah oo hoy-dhakhtareedyada daryeelka waayeelka.

Waayeelka isku filan laakiin u baahan in gacan laga siiyo dhanka daryeelka daawada iyo maamulka aqalka, ayaa waxaa loogu tala-galay hoy-dhakhtareed khaassa oo watta saldhig daryeel bukkaan socod eegto, iyo hay'ad qaabilsan oo u howlgasha daryeelka adeega caafimaadka iyo maamulka guriga sida, masalan isbitaalka bukkaan kormeerka loo yaqaan, (Spitex-Tixraacid Bogga 38) ama waxaa jira hoy-dhakhtareedyo khaasa oo u qalabaysan loona nadaamiyey qorshaha iyo farsamada daryeelka waayeelka. Hadaba waqtiga munaasabka ah, iska diiwaan gali oo iska xaadiri. Wixii macluumaada ama wacyigalina waxaad kala xiriiri kartaa ururka qaabilsan

SHIRKADA CAYMISKA KHASNADA BUKKAANKA IMMISA AYEY BIXINAYSAA?



Caymiska daryeelka assaasiga ah wuxuu la wareegayaa oo bixinayaa, baaritaanada daryeelka caafimaadka, daryeelka iyo daawaynta xannaanada caafimaadka ee hoy-dhakhtareedka waayeelka sharciyeysan oo ictiraafka aqoonsiga leh. Caymiska daryeelka caafimaadka assaasiga ah, laakiin ma bixinayo oo lama wareegayo qarashyada intaas ka baxsan, sida kirada maqsinka hoy-dhachtareedka, raashinka iwl.

maamulka daryeelka waayeelka loona yaqaan Pro Senectute (Tixraacid Bogga 59).

Hadii adiga ama dhanka ehelada mashaakil kaala soo darsaan dhanka bixinta qarashka hoy-dhakhtareedka daryeelka waayeelka, waxaad arintaas kala xiriirtaa qeybta maamulka samafalka bulshada ee degmadaada. Waxaa jira maamul degmeedyo ka qeybqaata qarashka hoy-dhakhtareedyada oo hab tabruc qarashka wax ka bixiya. Arintaas waxaa kaleetoo kuu bannaan fursadda qoraal codsi oo aad ku dalban karto waxtarka caymiska kabidda iyo ebyamiyaha, in qarashka lagaa saacido oo lagaa kabo. Deeqda iyo saacidaada lacagta dheeraadka ah oo lagugu kabayo laguna biirinayo dakhliga ayaa ah lacagta xaqqa howl-gabka iyo naafanimada loona yaqaan AHV iyo IV- (Tixraacida Bogga 19) waxaanad heleysaa tabarucaas, marka xaqqa lacagta howlgabka iyo naafanimada (AHV iyo IV) ay wadajir isugayskooda u dabooli kari waayaan qarashka maciishada nolosha iyo dakhliga dhaqaalaha nololeed ee daruuriga ah.- Bulshada shisheeyaha oo dagaan ahaan u soo guuray dalka iswiisaka wa in ay toban sano oo isku bixisa ku noolaayeen dalka, si ay xuquuq ugu yeeshaan waxtarka caymiska loo yaqaan caymiska kabidda iyo ebyamiyaha.

- **CURAVIVA** – Midowga urrurada iyo maamulada hoy-dhachtareedyada daryeelka waayeelka ee qaranka Iswiiska.
www.curaviva.ch, info@curaviva.ch, Tel. 031 385 33 33
- **Pro Senectute Schweiz** – Urruka ku takhassussay maamulka daryeelka iyo adeegyada bulshada waayeelka ee qaranka iswiiska. www.pro-senectute.ch, info@pro-senectute.ch, Tel. 044 283 89 89



Akhbaaro iyo Macluumaad wacyigalina oo ku saabsan caymisyaka adeega waxtarka qarash kabida, qaabilsanna ebyaminta deeqda dheeraadka ah oo tabruca ah.

- www.ahv-iv.info > Ergänzungsleistungen

DHACDADA MARKAAN BUKKAAN AHAY, WAA MAXAY XUQUUDAYDA IYO WAAJIBAADKAYGA?

Iwiiska dhacdada markaad bukkaantahay, waxaad leedahay ilaa xad xuquuq iyo waajibaad.

XUQUUQDAYDA MARKAAN BUKKAANAD AMA BUKKAAN AHAY

Xuquuqda daryeelka iyo daaweynta xilliga dhacdada la xannuunsanyahay ama xaaladda cudur iyo jirro lagu suganyahay

Xaaladaha dhacdooyinka gurmada badbaadada oo ay nolosha ku sugantahay khattar halisa oo ay geeri iyo nollol u dhaxeeyso, waa ku waajib tachtaradda ama tachtarka in uu daryeelo oo daaweeyo bukkaanka, ama u diro bukkaanka isbitaalada ama xarumaha maamulka daryeelka caafimaadka qaabilsan oo munaasabka ah, kuna haboon daryeelka bukkaanka ah.

Xuquuqda loo ogolyahay bukkaanku in uu codkiisa ka dhiiban karo waxna ka go'aamin karo habka loo daweynayo looguna howlgaliyo daryeelkiisa

Hadii aad xannuunsantahay waxaad xaq u leedahay in lagu ogaalado habka lagu daaweynayo iyo go'aamada la xiriira in lagaala tashado, oo aad codkaaga ka dhiiban kartid. Howlgalada daryeelkaaga, ama farsamooyinka qalitaanada caafimaadka, ama baaritaanada caafimaadka, iyo qaabka qorshaha iyo farsamooyinka daryeelka lagu daaweynayo, intuba waa in ruqsadda lagu fulinayo ay adiga kaa timmaado oo ogolaanshahaaga iyo guddoonkaaga howlaha lagu hirgaliyo. Taa awgeed waa muhiim in tacht-

araddaada ama tachtarkaaga aad wargaliso oo ogaysiiso, hadii ay jiraan baaritaano caafimaad, ama daryeelo daaweyn, ama farsamooyinka daryeelo qalitaan oo aad ka soo horjeedo aanad diidantahay. Intaas waxaa kuu sii dheer in aad xaq u leedahay ayna kuu bannaantahay in aad takhtarad ama tachtar labaad la soo tashato si aad aragtida uu ka qabo kana aaminsanyahay qorshaha howlaha daryeelkaaga caafimaadka iyo fikirkiiisa aad u soo ogaato. Taasi waxay ku anfici kartaa oo waxay kaa gargaaraysaa in ay kuu sahasho go'aaminta guddoonka, waliba hadii ay jiraan xallisyo daryeel oo kala duwan, si aad isugu miisaanto oo aad go'aan cad uga gaari karto xalka daryeelka aad ka soo horjeedo ama kaad ayidsantahay oo maslaxad in uu kuu yahay aad u aragto.-

Xuquuqda akhbaaraha wacyigalinta bukkaanka

Tachtaraddada ama tachtarka qaabilsan daryeelka caafimaadkaaga, waa shardi in uu kuu sharraxo kuuna fassiro oo kaa dhaadhacsiiyo maraxaladaha daryeelka caafimaadka ee kala duwan oo aad mareyso, munaafaacaadkooda, khattaraha ku sugan, qarashka dhaqaalaha ay ku kacayaan baaritaanada lagu soo qorsheeyey, daryeelka farsamooyinka qalitaanada, habka lagu daaweynayo, ama noocyada fursadaha daryeelada daaweynta kale duwan oo jira ama la heli karo lana kala xulan karo. Habkaas oo qura ayaad ku hanan karta kuna heli kartaa qorshaha fikradaha daryeelkaaga u qalma oo munaasabka ah, oo aanad howsha go'aaminta deryaalkaagana guddoonkeeda uga qaybgali kartaa. Aad iyo aad bey muhiim u tahay wixii su'aalo ah ood qabtid ammase aad goconaysid in aad soo bandhigto ood weydiiso si aad si waadixa oo saafiya aad howsha daryeelkaaga caafimaadka aad u fahamtid. sidaas si le'eg ayey muhiim u tahay, in takhaatiirtu si waadixa ah u fahmayaan su'aalahaaga iyo waxa aad doonayso in aad u sheegto oo ogaysiiso. (Tixraacid: Qaybta qoraalkan ayaa kuu sharaxaysa turjumaan dhaqameedka, Bogga 65)

Xuquuqda in lagu garab-qabto oo lagu wehelyeelo, lalana socdo xaalka noloshaada

Xaq baad u leedahay inta aad ku sugantahay isbitaalada iyo xarumaha qalabeysan ee daryeelka caafimaadka in ehelada ama assaxaabtaada aad isku dheertihiin in ay kuu wehelyeeli karaan oo aanad la tashan kartid.

Xuquuqda xafidaada iyo ilaalinta sirrta bukkaanka (Wajibka sirr asturidda)

Shaqaalaha isbitaalka ka howlgala oo idil, macal tachaatiirta, ama gacanyaryaasha saldhigyada tachaatiirta, ama xirfadyaqaanada kale oo ka

shaqeeya isbitaalada iyo xarumaha daryeelka caafimaadka, intuba waxay hoos immanayaan xeerka iyo sharciyada ka dagsan oo ku waajabinaya xaf-fidaada macluumaadka iyo qarinta asturaada sirta bukkaanka. Shaqaalaha isbitaalada ka howlgala waa ka mamnuuc sharciga awoodna uma leh in akhbaaraha iyo macluumaadka bukkanka, ay qof kale u gudbiyaan. Ruqsadaada iyo ogolaanshahaaga kaliya ayaa xaaladda akhbaarahaaga, loogu gudbin karaa eheladaada ama dadka kuu dhow dhow ood isku assaxaabta tihiin.

Xuquuqda kuu fassaxaysa in aad ku arki karto diiwaanka qoraalada iyo faylalka-warqadaha caafimaadkaaga

Xaq baad u leedahay in aad aragto faylka iyo diiwaanka qoraalada ay ku qoranyihiin xogta-warbixinta iyo macluumaadka daryeelka caafimaadkaaga, iyo waliba in koobiyaal lagaa siiyo oo faraha lagaa saaro.

MACLUUMAAD IN LA OGAADO AY WANAAGSANTAHAY



Qoraal mucaahado oo bukkaanku mustaqbalka habka loo maamulayo daryeelka caafimaadkiisa uu uga sii dardaarmayo:

- Waa qoraal sharciyeysan iyo mucaahado dardaaran oo khaasa, oo qoraal ahaan lagu muujinayo, laguna xafidayo bukkanka dardaarankiisa mustaqbalka, habka uu doonayo in daryeelka caafimaadkiisa loo maamulo lacala hadii uu xannuunsado ama ay dhacdo in shill dhawac la soo darso.
- Ehelada iyo tachaatiirtu waa in ay sii ogaadaan dardaarankaaga mustaqbalka, habka aad doonayso in loo maamulo daryeelka caafimaadkaaga, lacalla hadii ay dhacdo in aad xannuunsato, laakiin aadan maskaxiyan mustaqbalka isku filnayn oodan ismaamuli karin.

Hadaba kala xiriir oo kala xaajood tachtaradda ama tachtarkaaga hadii aad doonayso macluumaad iyo akhbaaro arintaas la xiriira oo intaas in ka badan oo faahfaahina.

WAAJIBKAYGA I SAARAN XILLIGA AAN BUKKAANADA, AMA AAN BUKKAANKA AHAY

Waxaa kugu waajiba in aad la shaqeyso tachaatiirta iyo kalkaaliyaa-sha qaabilsan maamulka daryeelka caafimaadkaaga.

Ma dhacday in aad xannunsato oo aad u baahato gargaarka takhaatiirta in daryeelka caafimaadkaaga ay sugaan, oo ay xaliyaan dhacdada xaaladaas adigana dhankaaga waxaa lagaa sugayaa oo lagaa doonayaa in aad isku waajibiso in aad tachaatiirta iyo kalkaaliyaasha u howlgalaya daryeelkaaga aad la shaqeysid oo dadaalkooda taagyeertid. Tachaatiirta kaligood kama xil-saarna in xaalada sixadda caafimaadkaagu soo wanaagsanaato, ee adiga laftigaagu waa in aad gacan ka gaysato.

- *Waajibka la wargalinayo tachtaradda ama takhtarka.*

Bukkaanku waa in uu tachaatiirta qaabilsan warbixin buuxda ka siiyo una sheegaa raysashada xannuukiisa iyo daryeelka sixada caafimaadkiisa tallaabooyinka uu hadda ka horr ka qaaday iyo hababka caafimaadka uu horay u tijaabiyey in uu iskiisa wax isugu qabto oo isu daaweeyo. Taasi waxey ku taxluuqdaa daryeelka bukkaanku iskiisa iyo nafsadiisa u qabtay, ama uu ka warbixinayo daryeelka daawaynta ay tachaatiir kale u qabteen, ama daryeelka ay u qabteen xirfadoyaqaano isticmaala farsamada dabiibinta iyo daawo dabiiciga (xatta haday wadno kale ku noolyihiin) ama ay jiraan daryeel iyo daawooyin ay hab caafimaad ahaan u qooren (sida masalan, dawooyin la qaadanayo ama la cabayo iwl).

- *Waajibka faraya in loo hogaansamo awaamirta iyo tusaalooyinka tachaatiirta*

Si darajada daryeelka daawaynta ugu suurtagalsan iyo xalka ugu wanaagsan loo gaaro oo loo helo, waxaa shardiya oo dhanka bukkaanka laga doonayaa oo loogana fadhiyaa, in bukkaanku isku-waajibiyo xeerarka baaritaanada caafimaadka u yaala iyo xeerarka qorshayaasha howlgalada qalitaanada caafimaadka ka dagsan in uu ilaaliyo uuna xaq-dhowro, waliba awaamirta tachaatiirta iyo heshiisyada tallaabooyinka howl-galada daryeelka la isku waafaqayna uu u hogaansamo. Ha ka xis-hoon su'aalaha waydiintooda wixii mugdi kaaga jira in lagu sharaxo oo lagu fahamsiiyo.

U-foojignaanta iyo ilaalinta xaqdowridda xeerarka iyo sharciyada nadaamka isbitaalka ka dagsan

Isbitaalada waa shardi ilaa xad xerrarka iyo sharciyada nadaamka u dagsan in la ilaaliyo oo la xaqdhowro. Xeerarka iyo shaciyada nadaamka u

dagsan isbitaalada waxaa bukkaanka iyakoo qoraala ah faraha laga saaraa bilowga galitaanka bukkaanka isbitaalka lagu qaabilayo, waxeyna xeerar-kaas ku saabsanyihiin masalan, booqashada ama xilliyada raashinka.-Wixii macluumaada iyo wacyigalin dheeraada oo ku saabsan xuquuqda iyo waajibaadka bukkaanka waxaad ka heleysaa iyakoo qoraal ah oo luqado kala duwan ku qoran cinwaanka: www.migesplus.ch ama cinwaanada halkan hoose ku xussan.

- **Midowga maamulka urrurada bukaanka qaranka (DVSP)**

www.patientenstelle.ch, Tel. 044 361 92 56

- **Urrurka bukaanka iswiiska (SPO)**

www.spo.ch, zh@spo.ch, Tel. 044 252 54 22



TURJUBAANIMADA DHAQANADA KALA DUWAN



Aad iyo aad bay muhiim u tahay markay arrintu ku taxluuqdo sixada daryeelka caafimaadka in aad wax kasta si fasiixa u fahmaysid adigana si la mida oo waadaxa lagu fahmo. Laakiin bulshadu kulli ma wada garanayaan luqada oo ma wada yaqaanan. - Badanaa waxaa howsha daryeelka caafimaadka ee saldhigyada tachaatiirta, isbitaalada, ama qeybta samafalka arimaha bulshada, ama maamulada qaybaha caafimaadka, kala carqala-deeya mashaakilaad iyo dhibaatooyin xagga luqadda ka yimaada iyo is-afgarashowaa.

YAA KU HABOON HOWSHA TURJUMAADA?

- Turjubaanada u kala tarjuma dhaqamada kala duwan ayaa gacan ka gay-san kara, in ay sahaan is-afgarashawaaga. Xirfadaas cilmi iyo tacliin khaasa ayey u soo barten, waxeyna islamarkaas hoos imanayaan sharciga ku waajibinaya qarinta iyo xafidaada macluumaadka sirta buk-kaanka.
- Adeega turjubaanimada waxaa ku soo raaci kara oo kuu soo wehel-yee-li kara qof ka tirsan qoyska eheladaada ama qof aad ku kalsoontahay. Laakiin assalkeedaba turjubaano-dhaqameedka ayaa howlahaas ku haboon fulintooda. Waliba turjubaano-dhaqameedka waxey fulinta adeegaas ku haboonyihiin, markay arimuhu iyo xaajooyinku culusyihiin oo isku-dhax-qassanyihiin, hoosna loo guda galyo si qoddo dheerna loo taabanayo xaajooyin ku saabsan shaqsiyadaada iyo xayaatadaada, xog-teeda hoose.

XAQ MA U LEEYAHAY ADEEGA TURJUBAANAD AMA TURJUBAAN IN LA II QABTO?

Jawaabtu waa maya, oo iswiiska xeerka maamulada daryeelka caafi-
maadka xaq uguma lehid qabashada adeeg turjubaanimo, laakiin isbitaa-
lada waaweyn oo idil waxey leeyihiin adeeg turjubaanimo oo bilaash ah.
Waxaana jira shirkado badan oo turjubaano wanaagsan lagala xiriiri karo,
lagana dalban karo.- (Tixraac macluumaadka hoos ku xusan) Wixii maclu-
umaad faahfaaina oo intaas sii dheer kuna saabsan turjubaan dhaqa-
meedka, waxaad kala xiriiri kartaa adeega khadka telefoonka qaabilsan
howlaha turjubaaniinta.

- **Liiska macluumaadka shirkadaha adeega
turjubaan dhaqameedka, Iskaashatada
qaabilsan adeega turjubaanimada iyo
maamulka howlgalka turjubaaniinta**

www.inter-pret.ch > Interkulturelles Übersetzen >
Einsatzvermittlung > Vermittlungsstellen
coordination@inter-pret.ch
Tel. 031 351 38 28

- **Adeega turjubaanimada khadka telefoonka**
AOZ Medios
www.medios.ch
Tel. 0842 442 442



Macluumaadka iyo wacyigalinta bulshada ajaanibta ah iyo mowduucyo kala duwan oo ku saabsan nolol maalmeedka

www.migraweb.ch –Akhbaaro iyo macluumaad
wacyigalina ee khadka Internetka, iyo talasiin cilmiyeysan
oo afkii hooyo la isku-fahmayo, oo loogu tala galay
ajaanibta iyo bulshada marxaladaha qaxootinimada ku
sugan.



MACLUUMAAD IYO AKHBARO LOOTABINAYO LOOGUNATA-LALAY BULSHADA KATIRSAN KUNA SUGAN MARXALADAHA QAXOOTINIMADA IYO BULSHADA AAN JOOGITAANKA ISWIISKA WARQADO SHARCIYEYSAN U LAHAYN (SANS-PAPIERS)

Daawaynta iyo daryeelka caafimaadka waa xuquuq caalamiya oo addunkoo idil ka simanyahay kana tirsan xuquuqaha assaassiga ee insaanka caalamka ku nool oo idil. Daryeelka caafimaadka iswiiska iyo xuquuqda insaanka waxey u bannanyihiin oo u furanyihiin bulshada ku sugan marxalaha qaxootiga, ajaanibta u soo guurtay iswiiska iyo bulshada sharciga joogitaanka iswiiska aan lahayn oo loo yaqaano – Sans-Papiers.

Daawaynta iyo daryeelka caafimaadka waxaa ka dagsan xeerarka halkaan hoose ku xusan.

BULSHADA QAXOOTINIMADA DALBATAY, AMA BULSHADA HAB KU MEEL-GAARA LOO QAABILAY, IYO KUWA U BAAHAN AMMAANKOODA IN LA SUGO

Shirkadaha caymiska khasnadaha bukkaanka ee bulshada qaxootinimada dalbatey oo watta (sharciga N) iyo kuwo loo qaabiley hab ku meel-gaarnimo oo watta sharciga (F) oo kuna noolaa iswiiska muddo todoba sano ka yar, intuba gobolka ay ka tirsanyihiin ayaa u xilsaaran maamulka heshiiska caymiska daryeelka caafimaadkooda.- Heshiiska caymiskaas wuxuu xerkiisu ku salaysanyihiin habka u dagsan iyo qaabta nooca moodelka tacharka qoyska (Tixraacid Bogga 21). Hadaba wixii macluumaada ama akhbaaro wacyigalina kala xiriir oo ka xog-wareyso maamulka talasiinta ciimiyeysan ee gobolkaaga, adigoo weydiinaya shirkadda caymiska khasnada bukkaanka ay heshiiska la galeen, lacalla si aad caymiska daryeelka aad ka tirsantahay u sii ogaato haddii aad mustaqbalka jirato oo xannuun cudur kula soo darso.

BULSHADA AAN SHARCIGA WARAAQAHA JOOGITAANKA AAN LAHAYN (SANS-PAPIERS)

- Iyadoo la cuskanayo xeer qameedka iswiiska ayaa sharci qameedku farayaa oo xaqiijinayaa, in qof kasta oo iswiiska ku sugan uu xaq u leeyahay in la gargaaro, hadii ay soo food saaraan xaalado noloshiisa khatar halisa galinaya oo u baahan badbaado iyo samatabixin. Xuquuqdaas xattaa dadka bilaa sharciga ah waa u bannaantahay munaafacaadkeedu-na waa u furantahay. Isbitaalada iyo tachaatiirta iswiiska waxaa ku wajiiba in ay u howlgalaan daryeelka caafimaadka marka ay jiraan dhacdoo-yinka u baahan gurmada badbaadada.
- Shirkadaha caymisyada khasnadaha bukkaanka waxaa sharciyan ku waajiba in bulshada aan waraaqaha sharciga joogitaanka iswiiska lahayn oo loo yaqaano – Sans-Papiers – in ay qaabilaan oo u ogolaadaan kana diiwaangaliyaan qeybta caymiska daryeelka caafimaadka assaassiga ah oo adeeg-yadiisana u fidiyaan.
- Iyadoo la cuskanayo xeerarka ka dagsan xafiddaada macluumaadka iyo asturaada sirta shaqsiga, ayaa isbitaalada, maamulada caymisyada daryeelka caafimaadka, maamulada samafalka arrimaha bulshada, maamulada gobolka, ama maamulada kale oo dadweynaha intuba sharciyan ay ka mamnuuc-tahay macluumaadka sirta shaqsiga, aanan warqado sharciya wadanka ku lahayn –loona yaqaano bulshada Sans-Papiers-in ay u gudbiyaan akhbaarihiisa waaxda maamulka socdaalka bulshada ama maamulada kale ee dadweynaha u furan oo u howlgala. Waa maxkamadeyn iyo ciqaab qaanuun qofka dhaawaca oo jabiya sharciyada ka dagsan xeerarka xafiddaada macluumaadka shaqsiga iyo asturaada akhbaarihiisa.
- Bulshada loo yaqaan Sans-Papiers oon wadanka warqado sharciyeysan ku lahayn waxaa u bannaan oo ay u qoran karaan arji ay ku codsanayaan in laga dhimo oo laga yareeyo qarashka khidmada caymiska khasnada bukkaanka.

Xirfadyaqaano ku takhassusay cilmiga maamulka caymisyada assaassiga ah, ee daryeelka caafimaadka ayaa waxey diyaar u yihiin in ay bulshada aanan wadanka sharciga ku lahayn loon yaqaan SANS-PAPIERS- In ay wixii su'aala ah oo daryeelka caafimaadka iyo caymisyada khasnadaha bukkaanka ku saabsan in ay kala taliyaan una sharaxaan oo ka gargaaraan. Wixii akhbaaro macluumaada ama cinwaano ah, waxaad kala xiriiri kartaa xarrunta maamulka u furan bulshada aan sharciga wadanka ku lahayn oo loo yaqaano bulshada Sans-Papiers ama waxaad macluumaadka akhbaarahaas ka heleysaa khadka interned-ka. Website **www.sante-sans-papiers.ch**.