

KALA-GURKA DHALINYARTA
KHARIIDADA JIHEYNTA



U Wareegga Daryeelka Dadka Waaweyn



U Wareegga Daryeelka Dadka Waaweyn

“Wareegga daryeelka caafimaadka” wuxuu qeexayaa habka tartiib-tartiibka ah ee loogu diyaargarobayo in laga gudbo daryeelka carruurta oo loo gudbo daryeelka dadka waaweyn marka la gaaro 18 jir.

Ka fikirka wareega: Kooxdu waxay ka hadli doontaa fikradda kala-guurka waxayna sahmin doontaa xirfadahaaga, kartidaada, iyo fahamkaaga ku aaddan sida loo maareeyo caafimaadkaaga.

Qorshaynta kala-guurkaaga: Iyadoo Taageerada kooxdaada carruurta daryeesha, mas’uuliyadda daryeelka caafimaadkaaga ayaa si tartiib tartiib ah oga soowareegaya waalidkaaga/daryeelahaaga oo adiga kugu soo wareegaysa.

Sameynta wareegga: Waqtiga daryeelkaaga laga wareejin doono kooxda caafimaadka carruurta laguna wareejin doono daryeelka dadka waaweyn.

Sida loo isticmaalo Khariidada Jiheynta

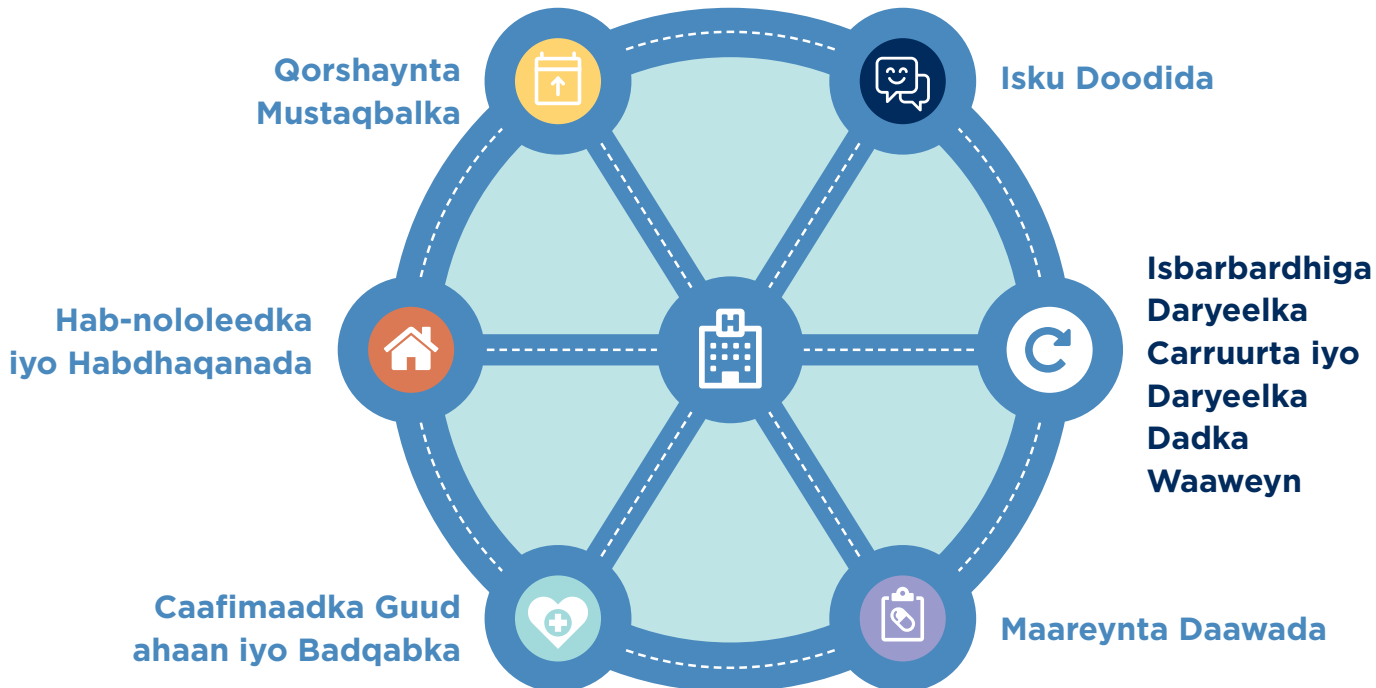
Hadafka khariidadan jiheynta waa inay kaa caawiso inaad ka wareegto/gudubto daryeelka carruurta una gudubto daryeelka dadka waaweyn. Waxaan jiheynta ku muujineynaa waxyaabaha ay muhiimka tahay in la ogaado ka hor inta aadan sameynin wareega.

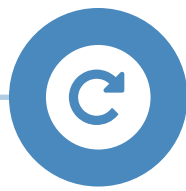
Adigoo jawigaaga ku socda, ka shaqee khariidada jiheynta oo isku day in aad iskaa u qabato qaar ka mid ah hawlaha.

Hawlaha qaar ayaa ka fududaan doona kuwa kale, taasina waa caadi.

Waqtiga aad rabto ku qaado. Uma baahnid inaad uga shaqeyso sida ay isugu xigxigaan. Ku bilow yoolalka u muuqda inay yihiin kuwo la maarayn karo oo halkaas ka janqaad.

Qasab ma aha inaad yool kasta gaarto ka hor inta aadan gaarin 18 jir. Khariidada jiheynta ayaa u qaadan kartaa daryeelka dadka waaweyn, waxaadna sii wadi kartaa inaad isticmaasho si aad u hesho madaxbannaani.

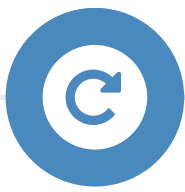




Waa maxay faraqa u dhexeeya daryeelka carruurta iyo daryeelka dadka waaweyn?

Waxaa jira dhowr farqi oo u dhexeeya daryeelka lagu bixiyo goobaha dadka waaweyn iyo kuwa carruurta. Jadwalkani ayaa sharaxaya qaar kamid ah farqiyada muhiimka ah ee aad u baahan tahay inaad oggaato.

	Daryeelka Carruurta	Daryeelka Dadka Waaweyn
Habka Dhaqanka	Qoyska-kusalaysan; Waalidiinta ayaa aad ugu lug leh; qaadashada go'aamada ayaa lala wadaagaa waalidiinta	Bukaanka-kusalaysan; Madax-bannaanida ayaa si xooggan loo dhiirigeliyaa; qaadashada go'aamada ayaa lala wadaagaa qofka qaangaarka ah
Daryeel Bixiyaha	Xubno katirsan kooxo kala duwan ayaa ku lug leh ballamaha	Booqashooyinka rugta caafimaadka waxaa kaqaybgeli kara keliya dhakhtarka oo kaqaybgeli maayaan koox dad ah
Goobta Rugta Caafimaadka	Isbitaalka carruurta	Xafiis si qaas ah loo leeyahay ama rug ku taalo isbitaal
Muddada Ballanta	Waqti dheer	Waqti gaaban
Waalid/ Daryeele ayaa jooga Rugta	Waalid/daryeele ayaa caadiyan jooga xiliga booqashada	Bukaan waxaa badanaa lala kulmaa keligiis, haddii uusan codsan oo oggolaan in waalidkiis/daryeelihiisu joogo.
Wadaagista Macluumaadka	Macluumaadka lala wadaago waalidiinta/daryeelayaasha.	Macluumaadka waxaa lala wadaagaa bukaanka oo keliya



Daryeelka caafimaadka ee dhalinyarada ayaa ka duwan midka dadka waaweyn.

Goobta daryeelka dadka waaweyn, waxaad maareyn doontaa daryeelkaaga. Waxaad oggolaan kartaa inay waalidiintaada/daryeelayaashaada ku lug yeeshaan haddii aad rabto. Shaxdani waxa ay sharaxaysaa sida doorkaagu isu beddelayo marka aad ka wareegto dhakhtarka carruurta una wareegto daryeelka dadka waaweyn.

Daryeelka Caruurta, WAALIDKAAGA/DARYEELAHAAGA:

Daryeelka Dadka Waaweyn, ADIGA:

Ayaa caadiyan kula joogaa xiliga ballamahaaga

Keligaa ayaa arkaya dhakhtarka oo waxaad codsan kartaa in qof uu kugu soo biiro haddii aad rabto

Adaa ka jawaabaysid su'aalaha dhakhtarka oo sharxaya sida aad tahay iyo daawada aad qaadanayso

Adaa ka jawaabaysid su'aalaha dhakhtarka oo sharxaya sida aad tahay iyo daawooyinka aad qaadanayso

Adiga ayaa ku lug leh gaarista go'aanada ku saabsan daawayntaada

Gaareyso go'aanada ku saabsan daawayntaada oo waxaad weydiin kartaa waalidkaaga/daryeelahaaga kaliya marka loo baahdo

Wuxuu kaa caawiyaa jadwalka ballamaha, wuxuu xafiiska u sheegaa haddii aad u baahan tahay in la beddelo ballan, wuxuuna soo qaadaa dawooyinkaaga.

Ayaa jadwaleeyo ballamahaaga, oggeysiiya xafiiska haddii aad u baahan tahay beddello ballameed, oo soo qaato dawooyinkaaga

Ayaa kaa caawinayaa inaad raacdo qorshaha daawaynta oo ku xasuusinayo inaad qaadata dawooyinka

Ayaa qaadaya mas'uuliyadda raacitaanka qorshaha daawaynta oo adigu ayaa iskaa u qaadanayo dawooyinka

Ayaa heli karaa macluumaadkaaga caafimaadka, daawaynta iyo natiijooyinka baaritaanka

Ayaa heli kara macluumaadkaaga caafimaad oo qarsoodi kuu ah inaad u ogolaato qof kale inuu arko mooyee

Ayaa haya macluumaadka caymiskaaga caafimaad

Ayaa haysata kaarkaaga caymiska oo waxaad fahamsan tahay caymiskaaga

Ayaa haya diiwaanka taariikhdaada caafimaad iyo tallaaladaada

Ayaa haysta diiwaanka taariikhdaada caafimaad iyo tallaaladaada



Isku Doodida

Tani waa xirfad aad ku baraneyso inaad naftaada u hadasho oo aad dhakhtarkaaga (ama kooxdaada) u sheegto walaacyadaada iyo su'aalahaaga. Waydii waalidiintaada/daryeelahaaga iyo kooxdaada haddii aanad garanayn macnaha qaar ka mid ah ereyada liiskan ku qoran. Bilow inaad qorta su'aalaha oo aad u soo qaadato ballantaada.

Tani ayaa ah dhammaan

ISKU-DOODIDA!

Isku Doodida

- Waxaan bixiyahayga daryeelka caafimaadka weydiiyaa su'aalo ku saabsan caafimaadkayga booqasho kasta

- Waan ku kalsoonahay in aan keligay la kulmo bixiyeyaashayda daryeelka caafimaadka

- Waan fahamsanahay micnaha asturnaanta iyo qarsoodiga bukaanka (tusaale, cida heli karta macluumaadka ku saabsan caafimaadkaaga ama cida ogaan karta macluumaadka)

- Waan fahamsanahay waxa ay ka dhigan tahay oggolaanshaha daawaynta daryeelka caafimaadka

- Waxaan ka codsanayaa bixiyahayga daryeelka caafimaadka waxa aan uga baahanahay

- Waxaan cudurkayga u sharixi karaa qof marka la i weydiiyo

- Waan garanayaa sida loo helo/halka laga helo taageerada caafimaadka dhimirka haddii aan u baahdo

- Waan garanayaa sida aan naftayda ugu doodo haddii aan taageerooyin qaas ah uga baahdo dugsigayga (kulliyada ama jaamacadda) ama goobtayda shaqada (fadhi qaas ah, armaajada, helida agabka qoraalka, waxyaabaha loogu baahan yahay intixaannada, cayrino la qabanqaabiyay, iwm.)



Maareynta Daawada

Inta badan waxaa jira macluumaad badan oo ay tahay in laga oggaado daawooyinkaaga, waxa loogu talagalay, iyo waxa ay qaban karaan. Qaado waqtiga aad rabto, baro daawooyinkaaga, oo weydii dhakhtarkaaga, farmashiistaha, ama kalkaalisada caafimaadka haddii aad wax su'aalo ah qabtid.

Maareynta Daawada

- Waan garanayaa magacyada iyo garoojooyinka daawooyinka aan qaato ama waxaan mar kasta haystaa liis ay ku qoran yihiin

- Waxaan qaataa daawooyinkeysa anigooon la i xasuusin

- Waan garanayaa sababta aan u qaato daawooyinkayga

- Waan garanayaa waxyeelooyinka ka iman kara daawooyinkayga

- Waxaan dib u buuxsadaa daawooyinkayga ka hor inta aysan dhammaan

- Waan garanayaa sida loola xiriiro farmashiistahayga haddii aan u baahdo

- Waan garanayaa sida loo kaydiyo daawooyinkayga

- Waan garanayaa sida loo qaato/goorta la qaato dawooyinkayga

Caafimaadka Guud

Caafimaadka Guud

Waa muhiim inaad awoodo inaad daryeesho dhammaan dhinacyada caafimaadkaaga iyo badqabkaaga. Xaqiiji inaad taqaan cidda aad wacayso ama meesha aad aadeyso marka aad su'aalo qabto ama aad u baahan tahay caawimo. Waad awoodaa tani!

- Waxaan sitaa kaarkayga caafimaadka
- Waxaan qabsadaa balamahayga caafimaadka
- Waxaan leeyahay dhakhtar qoyseed
- Waan garanayaa dhammaan bixiyeyaashayda daryeelka caafimaadka iyo cidda aan la xiriirayo markaan u baahdo caawimaad ama aan su'aal qabo
- Waan garanayaa sida loo helo diiwaankayga caafimaadka (Tusaale ahaan, gelitaanka diiwaanka caafimaadka ee elektirooniga ah ee isbitaalka)
- Waan ogahay haddii aan qabo wax xasaasiyad ah oo dawada ku aadan
- Waan garanayaa waxa la sameeyo marka ay jirto xaalad caafimaad oo gurmada ah (cida la waco, halka la aado)
- Waxaan la xidhiidhi doonaa dhakhtarkayga haddii aan u baahdo
- Waan fahamsanahay baaritaanadeyda iyo habraacyadayda (duritaanka kalagoyska, qalliinka, iwm.) iyo wixii halisyo ah ee iyaga la xiriira



Hab-nololeedka iyo Habdhaqanada

Waa muhiim in la joogteeyo hab-nololeed caafimaad leh. Weydii kooxdaada sida khamriga, daroogooyinka, sigaarka, sigaaruumiga, iyo dhaqdhaqaaqa jireed ay u saameyn karaan cudurkaaga. Weydii sida cudurkaaga iyo dawooyinkaagu u saameyn karaan uurka.

Hab-nololeedka iyo Habdhaqanada

- Waxaan ka hadlay sida khamriga u saameyn kara caafimaadkayga iyo wixii falgal ah ee ay la yeelan karaan daawooyinkayga

- Waxaan ka hadlay sida tubaakada, xashiishka iyo daroogooyinka kale u saameyn karaan caafimaadkayga iyo wixii falgal ah ee ay la yeelan karaan daawooyinkayga

- Waan fahamsanahay muhiimada ay cunto caafimaad leh iyo dhaqdhaqaaqa jireed u leeyihiin caafimaadkayga

- Waan garanayaa sida looga hortago uur aan la qorshayn iyo caabuqyada galmada lagu kala qaado (STI-yada)

- Waxaan fahamsanahay sida caafimaadkaygu iyo dawooyinkaagu u saamayn karaan uurka



Qorshaynta Mustaqbalka

U wareega daryeelka dadka waaweyn waxaa kamid ah wax dhaafsan caafimaadkaaga. Xaqiiji inaad dhinac kasta ka diyaarsan tahay! Waalidiintaada/ daryeelayaashaada kala hadal qaar ka mid ah hawlaha oo weydii kooxdaada inay kaa caawiyaan wax kasta oo aad u baahan tahay.

Qorshaynta Mustaqbalka

- Waxaan ka hadlay caymiskayga caafimaadka/daawaynta ee haddeer iyo sida kaasi isu beddeli karo muddo ka dib inta aan sii weynaanayo

- Waxaan awoodaa in aan tago kana yimaado ballamahayda daryeelka caafimaadka

- Waan garanayaa sida loo helo taageerooyinka ku aadan tagitaanka iyo ka soo noqoshada ballantayda haddii aan u baahdo caawimaad

- Waan aqaaanaa sida loo helo taageerooyinka loogu talagalay goobaha (dhexgalka dadka, booqashada, dugsiya, dukaamaysiga, hawlo)

- Waxaan ra'yi ka haystaa waxa aan rabo in aan sameeyo mustaqbalkayga (kulliyada, jaamacadda, shaqada) iyo sida aan u heli karo deeq waxbarasho iyo dhigaalo iga caawiyo inaan gaaro halkaas.

- Waxaan garanayaa sida loo helo taageerada dhaqaale ee loogu talagalay noloshada iyo kharashka dugsiya/shaqada haddii aan u baahdo. Waan garanayaa sida loo helo taageerada baabuur wadista/helitaanka shatiga darawalnimada

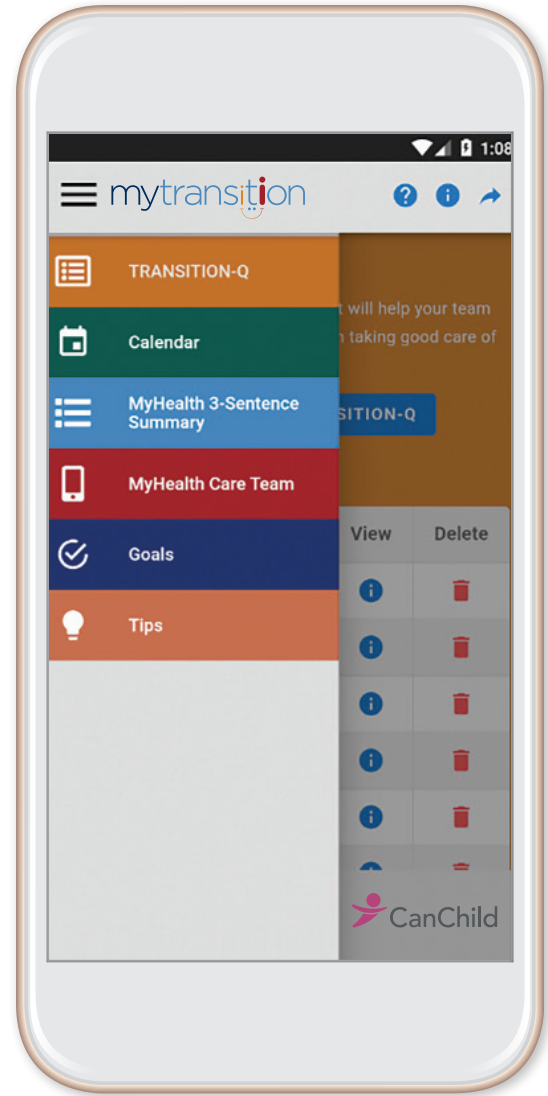


MyTransition App

App-ka MyTransition waxaa loo sameeyay inuu kaa caawiyo u diyaargarowga ka wareega daryeelka carruurta iyo wareega daryeelka dadka waaweyn. App-ka waxaa ku jira qalab qeexayo xaaladaada caafimaad, la soconayo xubnaha kooxdaada daryeelka caafimaadka, oona abuurayo **“MyHealth 3-Sentence Summary” (Sookoobka Caafimaadkeyga oo 3 Jumlad ah).**

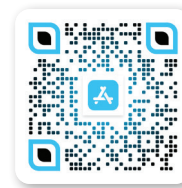
Sookoobkani wuxuu kuu ogolaanayaa inaad hal meel kula socoto qaybaha muhiimka ah ee xaaladaada caafimaad. App-ka MyTransition waxaa sidoo kale ku jira hab lagu cabbiro xirfadaha la xidhiidha maaraynta caafimaadkaaga iyadoo la adeegsanayo **Transition-Q**.

Transition-Q waa xog-uruurin ka kooban 14 shay oo ku weydiinaya su'aalo la xiriira sida aad diyaarka ugu tahay kala-wareega iyo sida aad u maareyso daryeelkaaga. Waxaad isticmaali kartaa xog-ururintan iyo wadarta dhibcahaaga si aad u dejiso yoolal kala-wareeg oo qaas kuu ah aadna ula socoto horumarkaaga wakhti ka dib.



App-ka MyTransition ayaa lagu soo dejisan karaa lacag la'aan iyadoo la isticmaalayo aaladaha iPhone iyo Android.

Iskaan garee si aad u hesho App-ka MyTransition:



Apple



Buug-yarahaan waxaa si wadajir ah u naqshadeeyay Iskaashatada Dhallinyarada iyo Waalidka ee Isbitaalka Carruurta ee McMaster iyagoo isticmaalaya lacag ay Dr. Michelle Batthish siiyeen Deeqaha Hal-abuurka ee Ururka Sayniska Caafimaadka ee Hamilton.



Macluumaad faahfaahsan ayaa laga heli karaa daabacadahan:



Xuquuqda daabacaadda ©2024 Jaamacadda McMaster, Hamilton, Ontario, Kanada. Hagaha Tixraaca Waalidka/Daryeelaha, oo ay qoreen Dr. Michelle Batthish, Dr. Karen Beattie, iyo Dr. Jan Willem Gorter, waa xuquuqda daabacaadda ee Jaamacadda McMaster (Xuquuqda daabacaadda ©2024, Jaamacadda McMaster). Hagaha Tixraaca Waalidka/Daryeelaha lama koobiyeen karo, lama faafin karo, mana loo adeegsan karo si kasta oo kale iyada oo aan la helin oggolaansho qoraal ah oo horay uga yimid Jaamacadda McMaster. La xiriir Xafiiska Isku Xirka Shaqooyinka ee Jaamacadda McMaster, email: milo@mcmaster.ca si aad u hesho faahfaahinta shatiga.