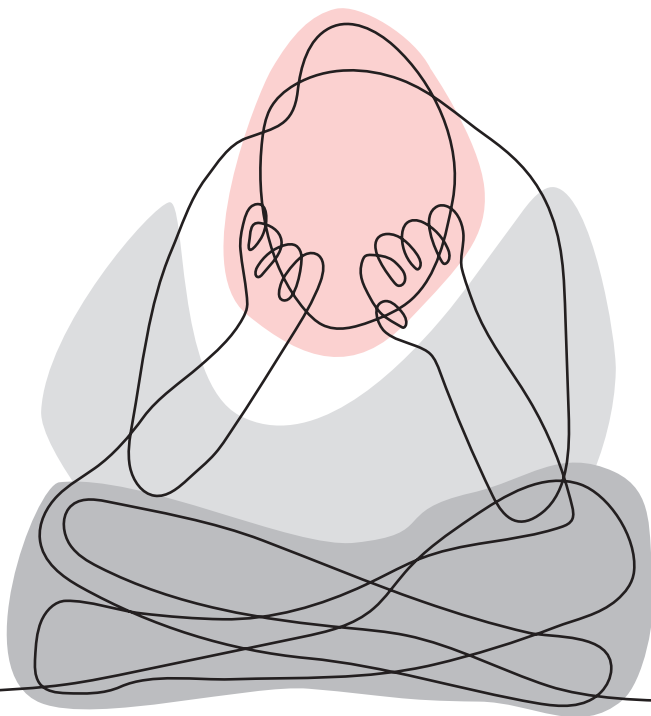


**XARUNTA DARYEELKA
LAANQAYRTA CAS [RÖDA KORSET]
EE LOOGU TALO GALAY DADKA
KUSOO DHAAWACMAY DAGAAL
IYO JIRDIL**





Ku soo dhawow xarunta daryeelka Laanqayrta Cas [Röda Korset] ee loogu talo galay dadka kusoo dhaawacmay dagaal iyo jirdil ee ku taal Gamlestadén!

Waa suurtagal in adiga hadda warqadaan gacantaada ku haya aad dareemaysid caafimaad darro kaddib markii aad la soo kulantay dagaal iyo/ama jirdil oo taasna sabab u ahayd inaad waddankaagii hooyo ka soo qaxdid/haajirtid. Waan kusoo dhawaynanaa annagoo aan eegayn aqoonsigaaga sharciyeed, jinsiga aad ka heshid, jinsiga aad isku aragtid iyo waddanka aad kasoo jeedid.

Anagga ka shaqayna xarunta daryeelka waxaa kala nahay dad cilmi nafsiga bartay [psykologer], shaqaalaha jimicsiga bukaanka [fysioterapeuter], shaqaalaha talo bixinta [kuratorer], dhakhtar, turjumaano iyo shaqaalaha maamulka xafiiska [administratörer]. Warqadahaan waxaa ku qoran warbixin ku saabsan habka aan daryeelka kuu siinayno.

Kulanka koowad iyo qiimeynta

Waxaad annaga noo imaanaysaa kaddib marka aad adigu soo codsatid, dhakhtar ama shaqaale kale oo caafimaad noo soo kaa gudbiyaan.

Waxaad markaas lagugu yeerayaa wada hadal qiimayn ah oo aad kula kulmaysid labo ka mid ah daryeela-yaasheena. Kulanka koowaad waxaad ka hadli doontaa siduu caafimaadkaagu yahay iyo waxa keenay inaad caafimaad darro dareentid. Waxaan darsaynaa xaaladaha adag ee aad horay ula soo kulantay oo illaa maantay saamayn kugu leh. Waxaan ka warrami doonnaa sida daryeelku u dhici doonto.

Haddii adiga iyo annagaba aan aamino in daryeelku ku caawin doono waxaan kugu daraynaa safka loo galo. Daawayntu waxay noqon kartaa inaad la kulantid qof cilmi nafsiga bartay iyo qof jimicsiga bukaanka bartay ama labadaba iyadoo ay ku xiran tahay baahidaada. Waxaa sidoo kale noo jooga qof la taliye ah oo ku caawin kara. Wakhtiga ay qaadanayso inta daryeelku kaga bilaabanayo waxay ku xiran tahay wakhtiga safka lagu jirayo.

Daryeelka

Daryeelid (daawayn) waxay ka dhigan tahay inaad imaan doontid xarunteena ugu yaraan asbuucii mar, badanaa kulamadu intaa way ka badan yihiin waxayna ku xiran tahay inta daryeela-yaal ee aad la kulmi doontid iyo inaad ka qayb qaadanaysid kulamo dad koox ah lala kulmayo. Daryeelku waa wada shaqayn u dhexaysa adiga iyo dadka ku daryeelaya inaad si firfircoon uga qayb qaadatidna waxay muhiim u tahay in natiijo fiican laga gaaro. Markii aad bilowdid daryeelka waxaa lagu dejinayaa qorshe daryeel. Qorshe daryeel wuxuu sharraxayaa dhibta ku haysata, hababka la doorto in lagu daryeelo, hadafyadaada iyo sidaad ku gaari kartid. Way adag tahay in la sheego wakhtiga uu daryeelku qaadan doono laakiin daryeelo badan waxay socdaan qiyaastii hal sano.

Waxaad hoos ka helaysaa warbixin kooban oo ku saabsan sida daryeelka loo sameeyo.

Dhakhtarka cilmi nafsiga

Daryeelka aad ka helaysid dhakhtarka cilmi nafsiga waa mid ku salaysan wada hadal qofka lala yeesho, taasoo micnaheedu tahay inaad ka wada hadli doontiin waxyaabihii adkaa ee aad nolashaada la soo kulantay. Waa wax iska caadi ah in qofku ka welwelo inuu ka hadlo waxyaabihii kusoo dhacay waana shaqada dhakhtarka cilmi nafsiga inuu keeno habkii aad arrimahaas uga wada hadli lahaydeen. Daryeelka inta lagu jiro waxaa xoogga la saarayaa inaa fahantid dhibka ku haysta, waxa sababay iyo waxyaabaha aad samayn kartid si aad wax uga beddashid. Daryeelka aad ka helaysid dhakhtarka cilmi nafsiga waa mid shaqsiyan kugu haboon.



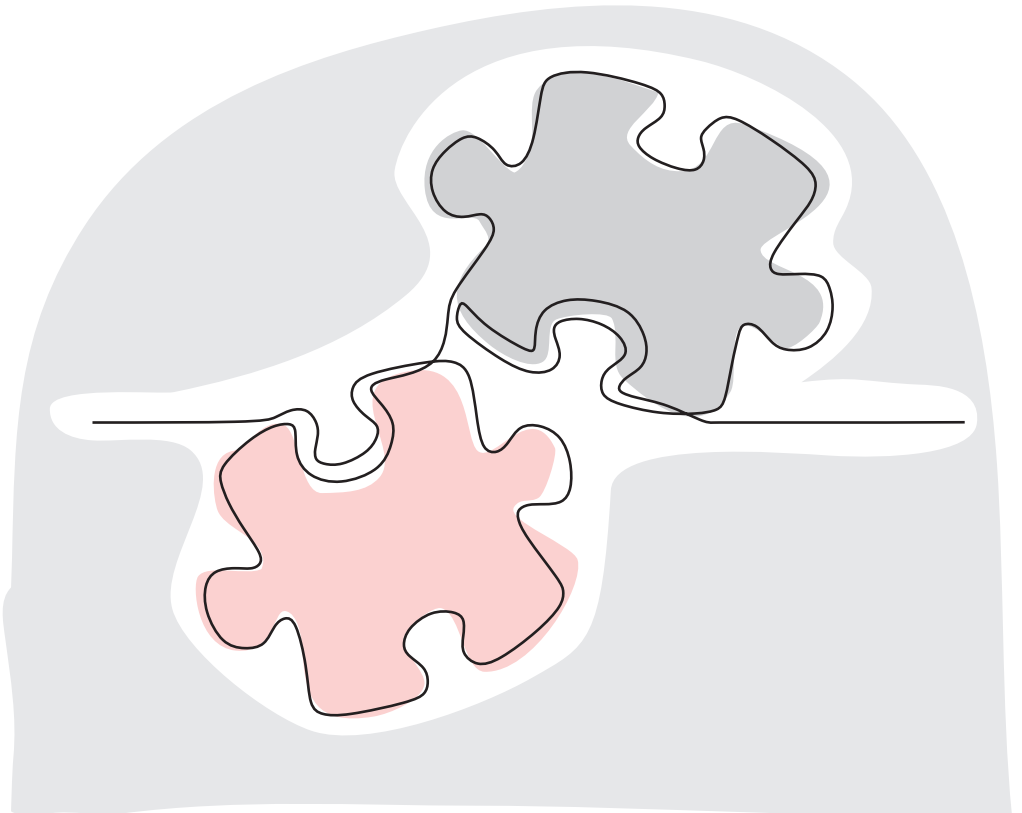
Qofka jimicsiga bukaanka bartay

wuxuu adiga kaa caawin doonaa xeelado kala duwan oo kaa yarayn kara cadaadiska aad dareemaysid, welwelka, walbahaarka iyo xanuunka aad daremeysid iyo inaad bilowdid jir tababarid. Daryeelka aad ka helaysid qofka jimicsiga bukaanka bartay waa mid shaqsi ahaan iyo/ama koox ahaan loo sameeyo, tusaale ahaan yoga, jimicsi. Waxaad kulmaysiin 1 jeer asbuucii ama ka badan haddii aad koox ka mid noqotid.



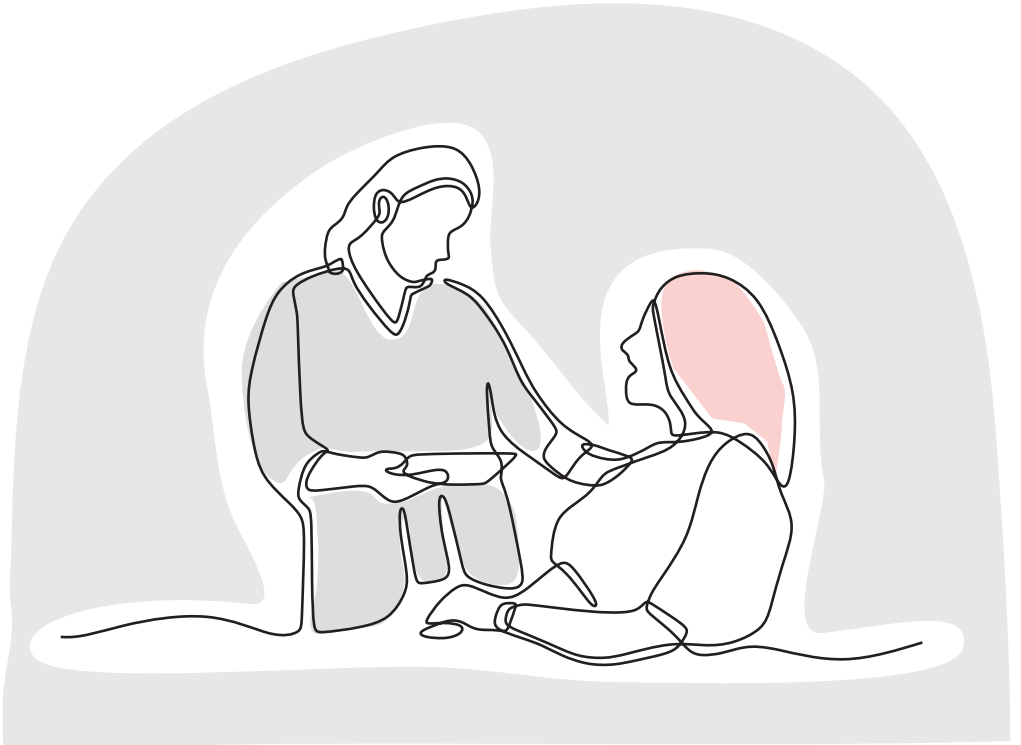
Shaqaalaha talo bixinta

Talo bixiyaha bukaanka wuxuu darsayaa xaaladaada sida xaaladaada deegaan (guri), dhaqaale iyo xaaladaada qoys. Waxaa lagaa caawin karaa in lagu la xiriiro shaqo bixiye, xafiiska adeegga bulshada [Socialtjänsten], Hey'adda socdaalka [Migrationsverket], iyo hey'adaha kale ee dawladda.



Gebogebo

Haddii aad weli baahi u qabtid daryeel iyo/ama saacidaad markii daryeelku kuu dhamaado kaddib waxaan kusii gudbinaynaa meesha saxda ah ee aad daryeel/kaalmo ka heli kartid.



**Svenska Röda Korsets behandlingscenter
för krigsskadade och torterade, Göteborg**

Besök Rullagergatan 6 B, 415 05 Göteborg

Telefon 031-711 75 11

Mejl rkc.goteborg@redcross.se



Svenska Röda Korset

Svenska Röda Korset

Infoservice 0771-19 95 00

E-post: info@redcross.se | www.rodakorset.se