



SÖDERSJUKHUSET

Dareenka caadiga ah ee laga qaado kufsi ama isku-day kufsi

Ma jiro dareen qaldan

Dadku waa kala duwan yahay oo siyaabo kala duwan ayaa loo dareemaa xoog-sheegadka iyo hanjabaadda. Dad ayaa durbadiiba dareen ka muujiya, halka ay qaar kale waqti ku qaadato.

Maalmaha ugu horreeya waxaa la dareemi karaa qof maskax ahaan xiran, oo waxa dhacay aysan run ugu muuqan, sidii in filim qayb laga ahaa. Mar waxaa la dareemi karaa shucuur la'aan, halka mar kalena la dareemi karo shucuuro kala duwan oo isu jira murugo, xanaaq, cabsi iyo niyadjab. Waxaa laga yaabaa inaad dareemadaada la yaabto oo aadba is garan weydo.

Jirku wuxuu bixiyaa dareen kuu keena madax-xanuun, qarqarid, lalabbo, wadnegaraac iyo murqaha oo ku giigsan. Hurdaduna waa isbeddeshaa oo riyoooyin xunxun ayaad kugu yimaada. Waxaa muhiim ah inaad wax cunto in kastoo ay dhici karto in rabitaanku kaa yaraaday.

Waxaa laga yaabaa sharraxaad u raadiso wixii dhacay oo markaas aad isku eedeysno wixii dhacay halkaad ka eedeyn lahayd qofkii falkaas kuu geystey.

Waqti kaddib

Waxaad noqon kartaa noqon kartaa qof niyadjabsan, welwelsan, illowsho badan, aan xasillooneyn oo gaar ahaan aad isu ilaaliya oo dhaqso u cabsooda marka uu bannaanka joogo.

Waxaa caadi noqda inay adkaato in wax la isku taxalujiyo oo markaas loo baahan yahay in la is barbardhigo wax la samayn karo iyo waxa aan la samayn karin. Waxaad u dhexeyneysaa inaad maalmaha qaarkood fiican tahay, maalmo kalena ay dareemi karto in xaaladdaada caafimaad ku noqotay heerkii markii wax kugu dhaceen. Isku day inaad dadka kugu dhow u sheegato caawimaadda aad u baahan tahay. U sheeg dadka in aadan qof walba uga sheekeyn karin wixii kugu dhacay adigoo ka codsanaya inay xushmeeyaan go'aankaaga.

Waxaa wanaagsan oo muhiim ah inaad mar walba wax-ka-qabadka dareenkaaga kala kaashato qof aqoon u leh haddii aad cid kugu dhow u sheegtay iyo haddii kaleba. Ha noqoto annaga ama aqoonyahan talasiin oo aad ku kalsoon tahay.

Södersjukhuset AB

Adareeska boogashada Sjukhusbacken 10. Adareeska boostada 118 83 Stockholm. Telefoon 08-616 10 00
Xarunta Golaha ee Stockholm Lambarka ururka 55 65 95-7403
Basaska SL 3, 4, 164. Tareenka xaafadaha maxaddada Stockholms Södra



Vi är en del av
Stockholms
läns landsting



SÖDERSJUKHUSET

Codadka dad aan la kulannay

”Waxaan dareemayaa inaan noqday wasakh lagu lalabboodo.. Oo aan wax cunto ah afka gelin. Hurdo ma jirto oo waxaa igu batay feker iyo riyoooyin xunxun.”

“Waxaan dareemayaa in wixii igu dhacay ay wejiga iiga qoran yihiin oo ay cid waliba aragto.”

“Waxaan dareemayaa in meel walba ay khatar ka jirto, oo dhif ayaan bannaanka u baxaa, oo waa sasaa haddii qof igu soo dhowaado markaan meesha tareenka joogo.”

“Maxay sidaas u dhacday? Maxay aniga iigu dhacday? Ma wax baan sameeyey mise dhahay?”

“Dadka igu dhow dhan waxay u muuqdaan kuwo aad u caraysan. Maxaan anigu u caraysnaan waayey? Waxaan dareemayaa in wax waliba qaladkayga yihiin oo aan qof xun ahay.”

“Ma doonayo inaad ka fekeri laakiin waxaa isla markiiba i horyimaada xasuusta wixii dhacay.”

“Waxaan u arkay inay ahayd inaan isdifaaco - ee ma ahayn inaan cabsado oo awoodbeelo.” Oo ka cabsanayey in uu igu sameeyo wax ka sii xun.”

“Waa nebcabay marka dadku ay miskiin i yiraahdaan. Waxaan jeclaan lahaa in aysan cidina ogeyn wixii igu dhacay oo ma doonayo in saaxiibaday iyo reerkaygu ay beddelaan sida ay ii arkaan.”

“Marmar waa iska ooyaa, marmarna waxaan u caroodaa wax walba iyo qof walba.”

“Sidaan ahaan jirey wax uma qabto oo waxba isku ma taxallujin karo oo si fiican uma fekeri karo.”

“Waxaan dareemayaa in ninkaasi joogo meel walba.”

”Sidee ayaan mar kale qof ugu kalsoonaan doonaa? Oo ma dhici doontaa inaan mar dambe isku kalsoonaado?”

“Waxaan iska fogeeyaa wax walba oo aan ku xasuusanayo wixii dhacay, laakiin waxaan dareemayaa in aysan taasi noqon wax xaddadaya noloshayda.”

Södersjukhuset AB

Adareeska boogashada Sjukhusbacken 10. Adareeska boostada 118 83 Stockholm. Telefoon 08-616 10 00
Xarunta Golaha ee Stockholm Lambarka ururka 55 65 95-7403
Basaska SL 3, 4, 164. Tareenka xaafadaha maxaddada Stockholms Södra



Vi är en del av
Stockholms
läns landsting