Waaxda gurmadka ee dadka la kufsaday

Telefoonka heeganka
afar iyo labaatanka saac
08-123 646 70

SÖDERSJUKHUSET

Caawimaad noocee ah ayaan ka heli karaa waaxda gurmadka ee dadka la kufsaday?

Halkaan waxaad ka heleysaa caawimaad iyadoon loo eegin cidda dhibka kuu geysatay. Wuxuu qofkaa noqon karaa qof kugu dhow ama qof aadan weligaa la kulmin. Waxaan kugu soo dhawaynayaa inaad na soo booqato ilaa iyo hal bil xadgudubka ka dib.

Waxaad heli doontaa baaritaanka dadka danbiga laga galo si loo helo caddeymo lagu taageerayo talaabada sharci ee la qaadi karo. Waxa kale oo laguu soo bandhigayaa wadahadalo aad uga baaraandegto sida xadgudubku kuu saameeyay. Intaa waxa dheer, iyadoo ay dhakhtar iyo kalkaaliye caafimaad la soconayaan caafimaadkaada.

Waxaa rugtan caafimaad ku sugan dhakhaatiir, kalkaaliyeyaal caafimaad, kalkaaliyeyaal hoose ee caafimaad, dhaqaatiirta cilmi-nafsiga iyo la-taliyayaal bulsho. Dhammaan shaqaalaha rugta waxay khibrad dheer u leeyihiin la kulanka dadka la kulmay xadgudubka galmada.

SIDEE BAA II QAABILI DOONAA?

Waxaan furannahay 24-ka saacadood, laakiin waxaan jeclaan lahayn inaad horay noo soo wacdo si aan u qorsheyno booqashadaada inti macquul ah. Dadka qaarkood waxay doonayaan inay keligood yimaadaan, qaar kalena waxay doonayaan inay la yimaadaan qof ay yaqaaniin. Adiga ayaa go'aaminaya waxa adiga kuu wanaagsan.

Marka aad timaado rugta caafimaad, waxa aad marka hore heli doontaa macluumaadka ku saabsan waxa aanu kuu qaban karno ka dibna adigaa noo sheegi doona sababta aad noogu timid. Si wada jir ah ayaanu u go'aamin doonnaa baaritaanada aad doonayso in aad samayso iyo tijaabooyinka lagaa qaadayo. Wax kastaa gabi ahaanba waa ikhtiyaari waadna ka hadli kartaa wakhti kasta haddii ay jiraan wax aan sax ahayn.

SIDEE BOOQASHA DHAKHTARKU U DHACDAA?
Iyada oo ku saleysan waxa aad u sheegtay dhakhtarka, ayuu takhtarku go’aamin doonnaa baaritaannada kugu habboon, laakiin adiga ayaa go’aaminaya waxa aad rabto in lagu sameeyo. Baaritaan buuxa oo jirka ah mar walba lagama maarmaan ma aha, laakiin waxay noqon kartaa muhimad weyn si calaamadaha iyo raadadka suurtagalka ah aysan u lumin.

Tijaabooyinka lagaa qaaday xilliga booqashada degdega ah ma muujinayaan inaad qaadday cuddurada galmada lagu kala qaado xilliga laguu geystay xadgudubka, maxaa yeelay waxay qaadanaysaa ugu yaraan laba toddobaad in ay kuwani ka muuqdaan baaritaanada. Sidaa darteed, waxaad heli doontaa ballan cusub dhowr toddobaad gudahood si loola socdo caafimaadkaada.

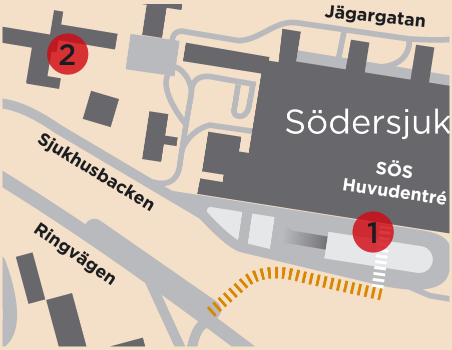
SIDEE BUU LA HADAL II CAAWINAYAA?
Waxaad heli doontaa fursad aad kula hadasho dhabiib kula hadla. Xadgudubka galmo wuxuu ku gelin karaa xaalad adag taasoo keeni karta in muddo ah laga yaabo inaadan si dhab ah isu aqoonsan. Wadahadalada, waxaad ku heleysaa caawimaad si aad u fahamto falcelintaada oo aad u hesho xeelado aad wax kaga qabato. Xusuusnow inaad u ogolaato naftaada inaad dareento oo u falceliso sida aad u falceliso.

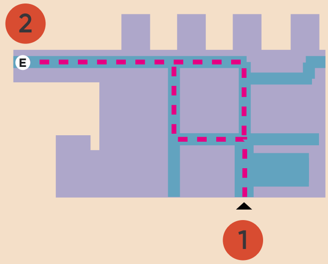
Waxa kale oo laga yaabaa in laguu soo bandhigo inaad ka qaybgasho koox wada-hadal oo lala yeesho dadka kale ee uu gaaray dhibka ku soo gaaray oo kale.

MAXAA DHACAYA KADIB?
Xaggeena, khasab kuguma aha inaad ashkato u gudbiso booliiska. Haddii aad rabto inaad gudbiso ashkato booliis, waxannu diyaar u nahay inaan kaa caawino inaad la xiriirto booliiska. Haddii tijaabooyin lagaa qaaday si loo hubiyo raadraaca xilliga booqashada degdegga ah, kuwan waxaa la keydinayaa laba sano si aad wakhti u heshid oo aad uga fikirto suurtagalnimada inaad ashkato u gudbiso booliiska. Haddii aad dooneyso in tijaabooyinka laguu kaydiyo wakhti dheer, waxaad u baahan tahay inaad nala soo socodsiiso.

Waxaan rabnaa inaan hagaajino oo aan horumarinno daryeelka dadka la kulmay dembiyada galmada. Marka aad dib noogu soo laabato booqashada, waxaanu ku waydiin karnaa inaad ka jawaabto su’aalo ku saabsan naftaada, ku saabsan xadgudubka iyo sida aad u aragtay daryeelka halkan rugta caafimaadka. Adiga ayaa go’aan ka gaaraya inaad ka jawaabto su’aalaha iyo in kale.

PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM





1 **Södersjukhuset Main Entrance**

2 **Waaxda gurmadka ee dadka la kufsaday**
Wiish E, dabaq 4, Hjalmar Cederströms Gata 5, Stockholm
Waxaad kaloo nagala xiriiri kartaa www.1177.se • Telephone no.: 08-123 646 70

Halkanna waad la xiriiri kartaa:

Alla Kvinnors Hus 08-6440920
Wadahadal qofka loo geystay cunfi jireed, maskax ama mid galmo.

Kvinnofridslinjen 020-50 50 50
U furan 24 saac dadka loo geystay cunfi jireed, maskax ama mid galmo, ama qofka ehel la ah qof dhibkaa loo geystay.

RFSL Stödmottagning 020-34 13 16
Qofka ah HBTQ-person ee loo geystay hagardaamo, hanjabaad iyo cunfi.

RFSU-kliniken 08-692 07 70
Qofka loo geystay dig nooc cunfi galmo ama ehel la ah qof dhibkaa loo geystay.

Fotogruppen Sös, December 2023

SÖS
SÖDERSJUKHUSET

Adress Sjukhusbacken 10, 118 81 Stockholm
Telephone no.: 08-123 610 00 • **SL** Buss 3, 4, 164, Commuter train - Stockholm Södra
www.sodersjukhuset.se