

# Waxaanu ka hadlaynaa saxarada iyo calool istaaga



Buugani waxaa loo soo saaray si loo caawiyo caruurta yar yar inay fahmaan sababaha keenay calool istaaga iyo saxarada oo soo dhaafta (marka qofku isku xaaro).

Buugan wuxuu sharaxaa sababta tani u dhacdo iyo waxa qofku samayn karo si xaaladan loo fiicnaysiiyo.

Waa muhiim in la xusuusto in haddi ilmaha ay soo dhaafto saxarada ay dhici karto in ilmahani ay calooshu taagnayd dhowr bilood oo cidina aanay ogayn arrintan.

Way jirtaa caawimaad. Daryeelidani badanaaba wakhti ayay qaadata ka hor intaanay wax tar keenin. Daryeelidani waa inay socotaa wakhti dheer (badanaaba dhowr bilood) si looga hortago in calool istaagani soo noqdo.



Waa muhiim in laga hadlo dhibaatan calool  
istaaga iyo saxaro qofka soo dhaafta.

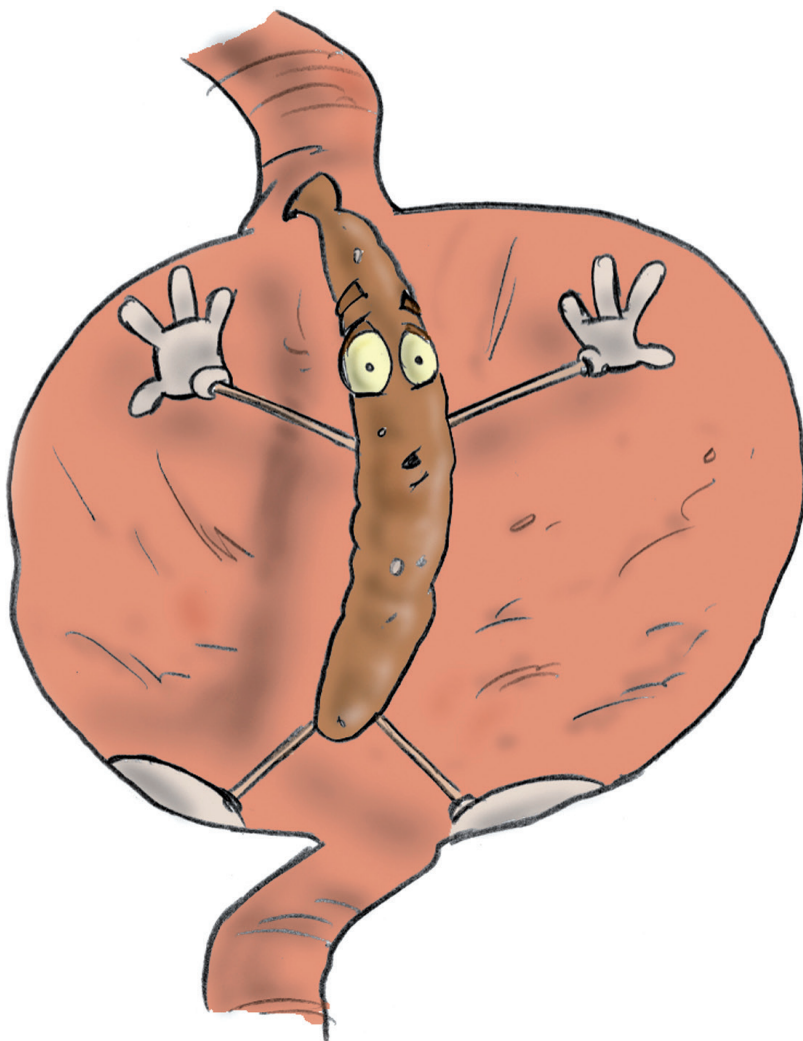
Maaha inay ahaato wax la qariyo.

## Halkee ayay saxaradu ka soo baxda?

Dadka oo dhan waa inay kaajaan oo saxaroodaan. Saaxiibadaa oo dhan, hoyadaa iyo aabahaa, xitaa ciyaar-yahanada iyo heesaaga caanka ah waa inay kaajaan oo saxaroodaan.

Marka aynu wax cuno waxaa jirta mar kastaba qayb ka mid ah cuntada oo jirkeenu aanu u baahnayn.

Sidaas darteed jirku wuxuu iska saaraa cuntada soo hartay. Taasi waa saxaradeena!



Mararka qaarkood waxay saxaradu  
"ku istaagtaa" dabada.

## **Waa maxay calool istaagu?**

Calool istaag micnaheedu waa in aanad u saxaroon si kugu filan, ama in saxaradaadu noqotay adayg, tani oo keentay inay adkaato inay soo baxdo.

## **Sidee ayaa calool istaagu noqdaa?**

Mararka qaarkood ma garanayno sababta tani u dhacdo, laakiin waxaynu ognahay dhowr sababood oo keena in saxaradu noqoto mid adag:

- Cunida aad u yar dhinaca khudaar iyo khudaarta cagaarka ah
- Cabitaan aad u yar
- Fariisid la'aanta wakhti kugu filan godka musqusha
- Tegitaan la'aanta musqusha marka qofku u baahdo



Isku day in la saxaroodo maalin kasta.

## Sidee ayaan isaga joojin karaa inaan ku xaaro surwaalka?

Waa inaynu iska saarno saxarada ku fadhida dabadaada waayo waxay sababtaa dhibaato.

Adigu waad caawin kartaa iyadoo:

- Si joogto ah loo tago musqusha oo la isku dayo in la saxaroodo maalin kasta
- La fariisto godka musqusha 5 - 10 daqiiqo oo la isku dayo in banaanka loo "cadaadiyo" saxaradan (cashada ka dib ayaa badanaaba ugu fiican)
- In aanad isku heyn haddii aad dareento in xaar ku hayo
- Cabtid dhowr koob oo biyo ah maalin kasta
- Cuntid khudaar iyo khudaar cagaar ah oo badan
- Dhaq-dhaqaaq badan samaysid
- Qaadatid dawooyinka "caloosha jilciya"



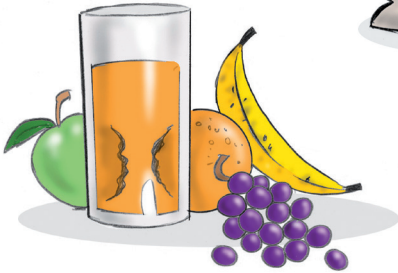


**Calool istaag micnaheedu waa in ay  
adagtahay in saxaradu ay soo baxdo!**

## **Waa maxay sababta xaarku keligii ugu soo baxayo kalsoonkayga/dharkayga hoos gashiga?**

Marka calooshu ku taagantahay wuxuu xaarku ku fariistaa oo ku haraa dabada halki uu u bixi lahaa musqusha. Xaarku wuu sii bataa, sii adkaadaa oo cadaadis sameeyo, markaasna waxaa furma in yar oo ka mid ah daloolka xaarka. Daloolkani badanaaba wuu xiranyahay sida "albaab" ilaa inta qofku tagayo musqusha.

Waxaa jirta qayb qaloocan oo ku taala dhamaadka mindhicirka taas oo xitaa caawimaad ka gaysata in xaarka lagu hayo meeshiisa. Marka qofka calooshu taagantahay qaybta qaloocan ee mindhicirka ayaa toos noqota oo sidaasi ayaa xaarka dareeraha ah ee ku jirta xagga sare ee kor ay u awoodaa inay soo dhaafto dharkaaga. - "xaar been-been ah".



Waxaa jira wax badan oo adigu aad samayn karto si loo ficnaysiiyo arrintan oo dhan.

## **Maxaa dheeraad ah ee aan anigu samayn karaa si aan isu caawiyo?**

Yeelo wakhti go'an maalin kasta taas oo adigu kuugu fiican inaad ku fariisato musqusha oo isku daydo inaad xaarto (waxaa ugu fiican cashada ka dib).

Meel ku qor markaad musqusha ku soo xaarto si aad adigu ugu sheegto qofka ku caawinaya.

Kula heshii mid ka mid ah waalidka (ama qofka ku daryeela) waxa aad ku samaynaysid dharka "xaar been-been ahi" ku jiro.



**Xaarku** wuxuu doonayaa inuu  
u soo baxo **musqusha**.

Halkan waxaa ku qoran magaca qofka kaa  
caawin kara in aad ladnaato.

Magaca:

.....

Telafoon lambarka:

.....

QORAALO:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Buuga saxarada waxaa qoray June Rogers MBE, Agaasimaha PromoCon, Disabled Living Centre Manchester waxaana u turjumay iswiidhish Dhakhtarka caruurta ee Marie Keillar iyo Dhakhtarka kaadi-mareenka ee Inger Jansson, Isbitaalka caruurta, NÄL, Trollhättan.

Sawirada waxaa sameeyay Les Eaves

Lama oggola in qayb ka tirsan dukumentigan la koobiyeeyo ama la faafiyo iyadoo aan la haysan oggolaanshaha qoraaga.

[www.promocon.co.uk](http://www.promocon.co.uk) © PromoCon Disabled Living, 2004

