

Maxaa aniga muhiim ii ah?



In lagu dadaalo sidii lagu gaari lahaa hadafka qorshaha gaarka ah ee qofka:

- Maxaan doonayaa in aan gaaro mustaqbalka dhow midka fog?
- Maxaa muhiim ii ah wakhtigaan xadirkah?
- Maalintayda fiican waa maalin sidee ah?
- Maxaan ku fiicanahay, sidee ayaanse waxyaalaha aan ku fiicanahay uga faa'iidayaan karaa gaarista hadafyadayda?
- Maxaan qaban karaa si aan maalintayda uga dhigo mid wanaagsan?

Ma qabtaa su'uul ku saabsan

ISUDUWE ISUDUWAHA CARRUURTA QORSHAHA GAARKA AH EE QOFKA?

Haddii aad degmada ka hesho adeegyo, degmada ayaad kala hadli karti kartaa haddii aad u baahan tahay isuduwe, isuduwaha carruurta ama qorshaha gaarka ah ee qofka. Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa qaybta isuduwidda ee tababbarka (habilitering) iyo baxnaaninta (rehabilitering).

TELEFOON 55562300

limayl:

koordinerende.enhet@bergen.kommune.no

**WAXAAD WARBIXIN DHEERAAD AH KA
HELAYSAA**

www.bergen.kommune.no

**Barta wax laga raadiyo ku qor «Koordinerende
enhet»**

Waxaa soo saaray: Qaybta isu duwidda
Sawirka: Arkiifiyada sawirrada ee Stock

Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo isuduwidda adeegyada?

ISUDUWE
ISUDUWAHA CARRUURTA
QORSHAHA GAARKA AH EE QOFKA



BERGEN
KOMMUNE

Adiga ama ilmahaagu degmada ma uga baahan tihiin adeegyo muddo dheer soconaya, oo markaas ma loo baahan yahay in ay adeegyadu wadashaqeeyaan? Haddii ay sidaas tahay, waxaa laga yaabaa in aad xaq u leedahay in lagu qabto isuduwe ama isuduwaha carruurta. Waxaa kale oo aad xaq u yeelan kartaa in lagu diyaariyo qorshe adiga gaar kuu ah.

Waa maxay danta kuugu jirta in aad yeelato isuduwe, isuduwaha carruurta ama qorshe adiga gaar kuu ah?

- Waxaa lagaa tala gelin doonaa qorshaynta sida adeegyada lagu siinayo, qorshuhunu wuxuu noqon doonaa mid hadafyadaada ku salaysan.
- Hal qof ayaa isuduwe kuu noqonaya, kaas ayaana xaaladdaada la socon doona.
- Khasab ma aha in aad hesho adeegyo ka badan inta hadda, laakiin adeegyada lagu siiyo ayaa iska kaashanaya sidii aad hadafkaaga u gaari lahayd.

ISUDUWE

Isuduwid waxaa loola jeedaa «in la wadashaqeeyo». Waxaa isuduwe loo qaban karaa qofka u baahan adeegyo daryeel- iyo caafimaad oo isku duwan oo muddo dheer soconaya, kuwaas oo aan ku xirnayn da'da iyo cudurka uu qofku qabo. Wuxuu isuduwuhu gacan ka geysanayaa xoojinta wadashaqaynta ka dhexaysa adiga iyo adeeg-bixiyayaashaada. Haddaba, haddii aad isuduwe xaq u leedahay, islamarkaana aad doonayso in lagu qabto, waxaa isuduwe lagaaga dhigayaa mid ka mid ah adeeg-bixiyayaashaada.

ISUDUWAHA CARRUURTA

Isuduwaha carruurta waxaa loo qaban karaa qoysaska haysta ama sugaya ilmo qaba cudur ama dhaawac halis ah ama qaba nooc curyaannimo ah. Sidoo kale, ilmuhu waa in uu ahaadaa mid u baahan adeegyo daryeel- iyo caafimaad oo isku duwan, kuwaas oo isku dhafan muddo dheerna soconaya iyo adeegyo kale oo samafal. Ilmuhu wuxuu isuduwaha carruurta xaq u leeyahay ilaa iyo inta uu ka gaarayo 18 sano, baahidana si joogto ah ayaa qiimayn loogu samayn doonaa ayada oo taas adiga lagula kaashanayo.

QORSHAHA GAARKA AH EE QOFKA

Qorshaha gaarka ah ee qofku wuxuu sharraxayaa sida ay adeegyadu uga wadashaqaynayaan sidii aad u heli lahayd la-socosho dhammaystiran. Qorshaha gaarka ee qofka adiga ayaa iska leh, waxaana isla diyaarinaya adiga iyo adeeg-bixiyayaashaada. Joogto ayaa qorshaha loo cusboonaysiin doonaa. Qof qaraabadaada ka mid ah ayaana asagoo adiga ku matalaya wuxuu ka qaybqaadan karaa diyaarinta qorshaha ama adiga ayuuba taas kaala qaybqaadan karaa. Qorshuhu wuxuu ku salaysan yahay baahidaada iyo waxa adiga muhiimka kuu ah.

