



Hörselskadades distrikt
i Stockholms län

Daryeelka maqalka ee Gobalka Stockholm

Buug-yaraha HRF Stockholms län



HRF Stockholms län

Qayb ka mid ah Hörselskadades Riksförbund

Hörselskadades distrikt i Stockholms län, ama HRF Stockholms län, waa qayb ka mid ah Hörselskadades Riksförbund (HRF). Aragtideenu waa in dadka qaba xaaladaha la xiriira maqalka sida maqal la'aanta, tinnitus, dareenka codka, iyo cudurka Ménière ay awood u yeeshaan inay si buuxda uga qayb qaataan bulshada.

HRF Stockholms län waxay ka shaqeysaa arrimaha u doodista ee heer degmo iyo heer gobol, waxay bixisaa waxqabadyo tababar oo loogu talagalay ururada degmada, waxayna abaabushaa casharo ku saabsan mowduucyo kala duwan oo la xiriira maqalka, iyo sidoo kale koorsooyin iyo shirar wadahal.

Akhri wax dheeraad ah:

www.hrfstockholmslan.se

Xubin ka noqo

Xubin ahaan HRF, waxaad heli doontaa qiimo dhimis iyo faa'iidooyin kala duwan. Waxyaabaha kale, waxaad helaysaa lix arrimood oo buuxa oo ka mid ah joornaalka *Auris* sanad kasta waxaadna helaysaa qiimo dhimis alaabta maqalka kala duwan.

Xubin ka noqo:

www.hrf.se/medlem

Ma qabtaa wax su'aalo ah?

Anaga oo ah HRF Stockholms län waxaan ku faraxsanahay inaan ka jawaabno su'aalahaaga ku saabsan daryeelka maqalka, helitaanka, HRF, iyo waxyaabo kale oo badan. Waxaan bixinaa taageero iyo hagitaan haddii aad wax walaac ah qabtid ka hor booqashadaada adeegyada daryeelka maqalka. Haddii aad rabto, waxaan sidoo kale kugu raaci karnaa ballantaada.

Aad ayaad ugu soo dhawaynaysaa inaad nagala soo xiriirto iimayl:

kansli@hrfstockholmslan.se



Hörselskadades distrikt
i Stockholms län

Qaadashada tallaabada si aad u hesho qalabka maqalka

Maqal la'aantu waa naafonimo caadi ah oo saameysa dadka da' kasta leh. Iswiidhan maanta, waxaa jira 1.8 milyan oo qof oo qaba naafonimo maqalka ah. Way adkaan kartaa in la ogaado marka ay tahay waqtigii la qaadi lahaa tallaabada oo la heli lahaa qalabka maqalka, laakiin marka hore ee aad sameyso, natiijooyinka ayaa u muuqda inay fiicnaadaan. Waa kuwan calaamadaha muujinaya in laga yaabo inay tahay waqtigii:

1 Wadahadalka goobaha buuqa leh ayaa noqda mid adag
Inaad awoodin inaad la socotid wada sheekaysiga makhaayadaha ama dadka badan waa calaamad caadi ah oo muujinaysa maqal la'aanta.

2 Inta badan waxaad weydiisaa dadka kale inay ku celiyaan
Haddii aad aragto inaad inta badan dhahdo "Waa maxay?" ama "Mar kale ma dhihi kartaa?", waxay noqon kartaa calaamad muujinaysa in maqalkaagu ka sii daray.

3 Waxaad kor u qaadaysaa codka TV-ga in ka badan sidii hore
Haddii xubnaha qoyskaagu ay ka cawdaan in TV-ga uu aad u qaylinayo, ama haddii aad dareento inaad ku qasban tahay inaad ku dadaasho si aad u maqasho waxa la sheegayo, waxaa laga yaabaa inay tahay waqtigii aad hubin lahayd maqalkaaga.

4 Inta badan waxaad dareentaa daal
Si joogto ah isku dayga inaad maqasho oo aad fasirto waxa la sheegayo waxay u baahan tahay tamar badan. Haddii aad inta badan dareento daal maskaxeed ka dib kulamada ama maalmaha shaqada ee adag, maqalkaaga ayaa laga yaabaa inuu yahay sababta.

5 Waxaad ka baxaysaa xaaladaha bulshada
Dad badanoo qaba maqal la'aanta waxay bilaabaan inay ka fogaadaan dhacdooyinka bulshada sababtoo ah ka qaybgalka wada sheekaysiga ayaa noqda mid adag. Haddii aad tan aqoonsato, qalabka caawinta maqalka waxay isbeddel weyn ku samayn karaan tayada noloshada.

Helitaanka qalabka caawinta maqalkamarka aad leedahay maqal la'aan waa hab aad ku daryeesho caafimaadkaaga oo aad ku ilaaliso nolol bulsho oo hodan ah. Tallaabada ugu horreysa waa inaad ballan ka qabsato baaritaan dhakhtarka maqalka ee rugta maqalka. Laga soo bilaabo halkaas, waxaad heli doontaa talo ku saabsan waxa adiga kugu habboon. Dhibaatooyinka maqalka waa caadi - caawimaadna waa la heli karaa. Waxaad mudan tahay inaad maqasho adduunka kugu xeeran.





Sida loo helo qalabka maqalka ee Gobalka Stockholm

Barta www.hrf.se/horselmottagningar-i-stockholm waxaad ka heli kartaa macluumaadka xiriirka ee dhammaan rugaha maqalka ee Gobolka Stockholm ee ay ansixisay gobolka. Waxaad sidoo kale wici kartaa 1177 ama la hadal dhakhtarkaaga rugtaada daryeelka aasaasiga ah.

Rugta maqalka, waxaad la kulmi doontaa dhakhtarka maqalka kaas oo ku hagi doona bukaan ahaan baaritaannada, hagaajinta aaladaha caawinta, iyo la-talinta maqalka wanaagsan iyo tayada nolasha. Waxaa lagugu soo dhaweynayaa inaad soo kaxayso xubin qoyska ka mid ah. Waxaad sidoo kale u baahan tahay inaad hubiso in aysan jirin dhego-dhegax oo saamayn kara cabbirka maqalka. Haddii aadan adigu maareyn karin tan adigoo adeegsanaya alaabta farmashiyaha, waxaad la xiriiri kartaa xaruntaada caafimaadka.

Booqasho kasta oo daryeel caafimaad oo aad la yeelato dhakhtarka maqalka, waxaad bixisaa khidmadda bukaanka ee SEK 275. Bukaan ahaan Gobolka Stockholm, waxaad ka amaahan kartaa qalabka caawinta maqalka ee gobolka laga soo iibsaday oo qiyaastii ah 50 nooc. Marka laga reebo khidmada ku habboon ee SEK 600, wax lacag ah kama bixinaysid qalabka maqalka laftooda.

Shan talo oo loogu talagalay baxnaanin maqal oo fudud oo habsami leh

1

Diyaarso ka hor ballanta

Ka fikir m arka maqalka ay adag tahay iyo marka ay si fiican u shaqeyso - guriga, shaqada, ama asxaabta. Tixgeli sida TV-ga iyo wicitaanada taleefanka ay kuugu shaqeeyaan. Qor fikradahaaga oo u keen ballanta si ay kaaga caawiyaan adiga iyo dhakhtarkaaga maqalka inaad heshaan xalka saxda ah.

2

Dooro nidaamka qalabka maqalka ee saxda ah

Dhakhtarkaaga maqalka ayaa kuu soo jeedin doona xulashooyinka Gobolka Stockholm oo qiyaastii ah 50 qalabka caawinta maqalka. Talooyinka waxay diiradda saarayaan inay ku siiyaan maqalka ugu fiican ee suurto galka ah, laakiin baahiyaha wax ku oolka ah ayaa sidoo kale muhiim ah. Doorashada ugu dambaysa adigaa iska leh. Nidaamyada qalabka maqalka ee casriga ah waxaa ka mid noqon kara ma aha oo kaliya aaladaha laftooda laakiin sidoo kale barnaamijyada ama kontaroolada fog ee hagaajinta.

3

Noqo mid firfircoon inta lagu jiro habka rakibidda

Marka ay tahay waqtigii aad wax ka beddelilahayd qalabka caawinta maqalka, firfircoonaanta ayaa sameynaysa isbeddel weyn. Dhawaaqa ayaa dareemi doona mid aan la aqoon marka hore, laakiin taasi waa qayb ka mid ah geeddi-socodka. U sheeg dhakhtarkaaga maqalka sida ay u muuqato si ay kuugu hagaajiyaan. Dadka intooda badan waxay u baahan yihiin waqti si ay ula qabsadaan codka cusub waxayna badanaa ballan qabsadaan booqashooyinka dabagalka ah si ay u hagaajiyaan.

4

Qiimee nidaamka qalabka maqalka ee cusub

Sidaqalab kasta oo caawimaad ah, nidaamka qalabkaaga maqalka waa in la qiimeeyaa. Weydii dhakhtarkaaga maqalka goor hore sida qalabkaaga loo qiimeyn doono, si aad u ogaato sida ay faa'iido u leeyihiin qalabka caawinta maqalka. Habka ayaa kala duwanaan kara iyadoo ku xiran haddii tani ay tahay qalabkaaga ugu horreeya ama haddii aad hore u isticmaashay qalabka caawinta maqalka. Adiga iyo dhakhtarkaaga maqalka ayaa si wadajir ah u dooran doona habka qiimeynta ee ugu habboon.

5

Caawi dadka kale ee kugu xeeran

Ma taqaanaa dadka kale ee kugu xeeran oo u muuqda inay dhibaato ka qabaan maqalka? Ku dhiirigeli inay tagaan adeegyada daryeelka maqalka oo la wadaag khihradaada iyaga. Waxaan ognahay in tani ay tahay mid ka mid ah hababka ugu wixtarka badan ee dadka loogu helo daryeel, waxaan sidoo kale ognahay in inkastoo qaar badan ay bilaabaan inay maqalkooda lumiyaan xilli hore oo da'doodu tahay 50, celceliska da'da isticmaalayaasha qalabka caawinta maqalka ee markii ugu horreysay waa 74. Naga caawi inaan taas beddelno!



Waxyaabaha ay tahay in la xasuusto ka dib marka la helo qalabka caawinta maqalka

Haddii qalabkaaga maqalkauu jabo

Haddii aad amaahatay qalabka caawinta maqalka, gobolka ayaa daboolaya adeeg kasta iyo dayactir kasta. La xiriir rugtaada maqalka haddii qalabka caawinta maqalkaagu jabaan ama haddii aad lumiso. Haddii aad taxadar la'aan ahayd, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad bixiso qayb ka mid ah kharashka qalabka caawinta maqalka ee lumay.

Macalimiinta aragga iyo maqalka

Degmooyin badano ka tirsan gobolka, waxaa jira macalimiinta aragga iyo maqalka. Shaqadoodu waa inay taageeraan dadka aragga iyo/ama maqalka naafada ka ah, iyadoo ka caawinaya inay noqdaan kuwo madax-bannaan intii suurtagal ah nolol maalmeedkooda. Ma jiro wax kharash ah oo laga qaado caawinta macalinka aragga iyo maqalka.

Haddii aadan ku qanacsanayn daryeelkaaga maqalka

Haddii aadan ku qanacsanayn daaweynta aad ka heshay daryeelka maqalka, waa inaad marka hore la xiriirtaa maamulaha rugta caafimaadka oo aad u sharaxdaa sababta aadan ugu qanacsanayn. Haddii aadan ku qanacsanayn jawaabta ama aadan helin jawaab, waxaad la xiriiri kartaa Guddiga La-talinta Bukaanka.

Macluumaadka xiriirka ee Guddiga La-talinta Bukaanka

Websaydhka: www.regionstockholm.se/patientnamnden

Taleefanka: 08-123 467 00

Iimayl: registrator.pan@regionstockholm.se

10 talo oo ku saabsan sida wax ku oolka ah loola xiriiro marka qof leeyahay cillad maqal

1. Usheeg qofka kale inuu ogaado maqal la'aantaada

U sheeg qofka aad la hadlayso cilladaada maqalka oo si cad u sheeg baahidaada, si ay u ogaadaan sida ay ula qabsadaan isgaarsiintooda.

2. Soo jeedi dareenka qofka ka hor intaadan bilaabin inaad hadasho

Si tartiib ah u taabo garabkooda ama u rux si aad u hubiso in qofka maqalka la'aanta ah uu diyaar u yahay inuu dhageysto.

3. Isu jeesta oo is fiiriya

Hubi inaad fadhido ama aad istaagto si fool ka fool ah jawi iftiin leh. Iska ilaali inaad afkaaga daboosho ama aad dhinac ka hadasho. Ha ka qaylin qol kale.

4. Dooro jawi degan

Isku day inaad ku hadasho meel xasilloon oo qaylada asalka ah la yareeyo, taas oo fududeyneysa inaad maqasho ama akhriso dibnaha. Xir daaqaadaha iyo albaabada, dami raadiyaha.

5. Si cad u hadal oo xawaare caadi ah ku hadal

Iska ilaali qaylada ama dhaqdhaqaaqa afkaaga, maxaa yeelay tani waxay adkeyn kartaa fahamka. Si cad oo dabiici ah u hadalka ayaa ah tan ugu waxtarka badan.

6. Si cad u sheeg mawduuca wada hadalka

Isbeddelada mawduuca degdega ah waxay adkeyn karaan in la raaco ama laga qaybqaato wada hadalka. Si kooban u sharax mawduuca haddii loo baahdo.

7. Samir iyo dabacsanaan yeelo

Haddii wax si khaldan loo fahmo, waxaa fiican inaad ku celiso ama dib u dhigto intii aad codkaaga kor u qaadi lahayd. Sidoo kale, qofka maqalka la'aanta ah waa inuusan ka waaban inuu qofka kale weydiyo inuu ku celiyo, dib u dhigo, ama sharaxo haddii wax la seego.

8. Isticmaal qalabka caawinta muuqaalka

Marka ay suurtagal tahay, ku taageer wada hadalkaaga sawirro, qoraallo, ama macluumaad kale oo muuqaal ah si aad u fududeysid fahamka.

9. Isticmaal qalabka caawinta ee la heli karo

Hubi inaad isticmaasho qalabka caawinta maqalka ee aad haysato, ha ahaato qalabka maqalka, makarafoonka wehelka, ama barnaamijyada hadalka u beddela qoraalka.

10. Muuqaal halkii taleefan

Haddii wadhadalka aanu qof ahaan u dhici karin, waxay inta badan caawisaa in la doorto wicitaanka muuqaalka halkii wicitaanka taleefanka. Wicitaanka fiidiyowga, way fududahay in la akhriyo dibnaha iyo in la helo qoraalka tooska ah ee wadhadalka.





Hörskadades distrikt
i Stockholms län

Lyadoo lala kaashanayo



SIOS
ethiska organisationer tillsammans