

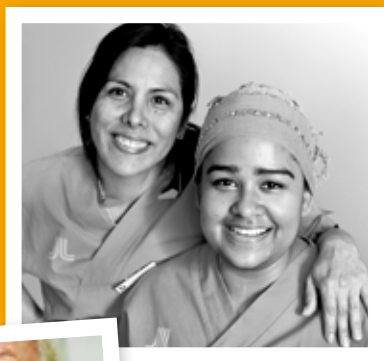
**Ilkahaagu waa muhiim.
Maalin walbaad u
baahan tahay.**



Folkandvården

Ilkahaagu waa muhiim

Waxaad ilkahaaga u baahan tahay maalin walba – markaad wax cuneeyso, qosleyso iyo markaad hadleyso. Ilkaha oo wada dhan iyo af caafimaad qabaa wuxuu muhiim u yahay nolol wanaagsan.



Kac oo samee baadhitaanka ilkaha

Dhammaan dadku waxay qabaan afaf iyo ilko kala duwan. Sidaa darteed bey u kala duwan tahay waqtiyada dadku ay booqanayaan Rukta daryelka ilkaha ee dadweynaha. Adiga iyo dhakhtarkaaga ilkaha ayaa go'aaminaya waxa adiga kuu wanaagsan.

Waxaad codsan kartaa in lagu soo diro Dacwada (yeeritaan, wicitaan) ee Folkandvården. Markaa waxaa warqad laguugu soo dirayaa guriga oo ay ku qoran tahay ballanta lagu qabtay. Waxaad taasi ku ogaaneysaa in ilkahaagu si joogto ah loo baadhayo.

Duleelada yar yar ee ilkaha lama dareemo. Markaa waxaa wanaagsan in dhakhtarka ilkaha uu baaro ilkahaaga.

Rukta daryelka ilkaha u aad baadhitaan. Ha sugin ilaa inta uu xanuun kugu dhacayo. Haddii aad ilkahaaga cadeysato subax walba iyo habeen walba oo aad si joogto ah u aado Rukta daryelka ilkaha, markaa lacag baad kaydсан kartaa. In la daaweeyo duleelada yaryar ee ilkaha ayaa ka raqiisisan duleelada waaweyn.

Ilkaha caruurta

Waa lacag la'aan in caruurta iyo dhallinyarada ay soo booqdaan Folkandvården. Dhallinyarada waxay bilaabaya iney lacag bixiyaan markay sanadka ay gaaraan da'da 23jir. Waa muhiim in si joogto ah Rukta daryelka ilkaha loo geeyo caruurta. Booqo rukta marka ugu horeysa ee cunuggu gaaro 2-3 sanno.

Ku bilow u cadaynta ilmaha marka ay helaan iligta ugu horeysa. Subax waliba iyo habeen walba ku caday dawada ilkaha (foloraydh). Iligta koowaad ee ilmaha waxaa loo yaqaan ilig caanoood. Dhammaan caruurta wey ka dhacaan ilkacaanoodka, laakiinse waxaa muhiim ah in la cadeeyo (la rumeeyo) ilkacaanoodka.

Xitaa ilkaha caruurta waxay ku wacnaadaan in ay ka nastaan cuntada iyo cabitaanka. Sug markaa 2 saacadood oo u dhexeysa waqtiyada cuntada.

Waa maxay kharashka dhakhtarka ilkaha?

Waa kharash kala duwan oo loogu talo galay dad kala duwan. Waxaan kugula talin karnaa nooca daaweyn ee aad u baahan tahay marka aan baadhitaan ku sameyno ilkahaaga. Markaana waxaan kaloo kuu sheegi karnaa kharashka ku bixi doona intuu le'eg yahay.

Kaalmada daryeelka ilkaha

Adigaaga ah qof weyn ayaa waxaad heli kartaa kaalmada daryeelka ilkaha. Taasoo mecaheedu tahay in Försäkringskassan uu bixinayo qayb ka mid ah kharashka marka aad booqato Rukta Daryelka ilkaha. Marka xiga ee aad nasoo booqato ayaa wax badan kaaga sheegi doonaa faahfaahin ku saabsan kaalmada aad heli karto.

Waa immisa kaalmada dhaqaale?

Kaalmada daryeelka ilkaha waa ay ku kala duwan tahay hadba da'da qofku jiro. Inta lacag ee aad heleysa waxay ku xiran tahay da'da aad jirto.

- 600 karoon sanadkii ayaad heleysaa adigaaga jira da'da 23–29 sanno.
- 300 karoon sanadkii ayaad heleysaa adigaaga jira da'da 30–64 sanno.
- 600 karoon sanadkii ayaad heleysaa adigaaga jira da'da 65 sanno iyo wixii ka weyn.

Kaalmada waxaa la kaydsan karaa laba sanno. Markaana waxaad heleysaa labalaab lacagtaa.

Frisktandvård – Waad la socotaa kharashka ku baxaya

Waxaad naga heli kartaa Frisktandvård. Marka xiga ee aad soo booqan doonto Folktandvården naga wareeyso arrintaa. Frisktandvård waa heshiis u dhexeeya adiga iyo anaga. Heshiiska waxaa ku xusan kharashka uu joogo daryeelkaaga ilkaha. Frisktandvård waxaa ku jira baaritaano, sameynta ilkaha iyo daryeelka ilkaha ee degdegga ah.

Heshiiska Frisktandvård wuxuu soconayaa 3 sanno. Adiga ayaa dooran kara haddii aad rabto inaad bixiso kharashka bil walba ama kharashka saddexda sanno oo idil hal mar.

Talo – waxyaabaha ah inaad ka fekerto

- Si fiican isaga caday ilkaha subax walba iyo habeen walba. Isticmaal dawada ilkaha ee leh foloraydh.
- Wax yar ka dib tuf candhuufta laakiinse biyo ha ku luqluqanin.
- Nadiifi ilkaha dhexdooda maalin walba adigoo isticmaalaya dunta ilkaha ama findhiciil.
- Ilkaha ha ka nasteen cunto iyo cabitaan ilaa 2 saacadood inta u dhexeeya waqtiyada cuntada.
- Marka aad ooman tahay biyo cab.
- Xasuusnow in tubaakada u wanaagsaneyn afka iyo ilkaha.



Daryeelka ilkaha ee Iswiidhan – Sidee buu u shaqeeyaa?

1. Ka hor booqashada

Waxaad soo wici kartaa oo ballan ka sameysan kartaa Folkandvården. Waxaad kaloo ballanta ka sameysan kartaa bogga internetka ee www.folkandvardenstockholm.se. Fadlan waqti dheer ka hor maalinta aad rabto inaad timaado sameyso balanta waayo waxaa laga yaabaa inaad todobaadyo sugto inta aad balanta ka heleyso dhakhtarka ilkaha. Dadka qaba dhibaato degdeg ah, sida xanuunka ilkaha waxaynu mar walba siineynaa balanta isla maalintaa.

Waxaa jira dad waaweyn oo ka baqa iney u aadaan dhakhtarka ilkaha. Marka aad na soo wacdo oo aad balanta sameysaneysid noo sheeg haddii adiga xitaa aad ka baqdo booqashada dhakhtarka ilkaha. Markaa waan ku caawineynaa markaad noo timaado.

Haddii aad rabto inaad iska joojiso ballan ama aad qaadato ballan cusub waxaad sameyn kartaa ka hor ugu yaraan 24 saacadood. Haddii kale waa inaad lacag bixisaa.

Waxaan soo direynaa fariinta sms!

Haddii aad noo sheegto lambarkaaga moobeelka markaa waxaan kuu soo diri doonaa fariin sms ah kadibna ku xasuusin doonaa balantaada maalin ka hor maalinta balanta.

2. Inta lagu jiro booqashada

Waxaa muhiim ah inaad waqtiga ku timaado Folkandvården. Marka hore waxaad iska diiwaan gelineysaa xafiiska soo dhaweynta inaad timiday kadibna waxaad la kulmeysaa dhakhtarka ilkaha ama khabiirka caafimaadka ilkaha. Ayada ama isaga ayaa wuxuu qaadayaa sawirka raajada ee ilkaha si loo ogaado in ilkuhu caafimaad qabo. Waxaad ka jawaabeysaa su'aalo qaarkood ee ku saabsan caafimaadkaaga, tusaale ahaan haddii aad wax cudur ah qabto iyo haddii aad qaadato wax daawo ah.

Dhakhtarka ilkaha iyo khabiirka caafimaadka ilkaha labadaba ayaa baaraya oo raajo saaraya ilkaha laakiinse waa keliya dhakhtarka ilkaha qofka sameynaya ilkaha. Khabiirka caafimaadka ilkaha wuxuu baarayaa ilkaha oo sii nadiifinayaa. Tusaale ahaan wuxuu ka saarayaa dhagaxyada ilkaha.

Haddii qofku uu qabo dulduleelo badan ama dhibaato kaloo weyn uu ilkaha ka qabo markaa waxaa mararka qaarkood loo baahan yahay in booqasho dhowr ah lagu yimaado inta aan ilkaha la daaweyn.

3. Booqashada kadib

Rukta daryelka ilkaha ee dadweynaha wuxuu kaa cawinayaa inaad hesho ilko fayow oo caafimaad qaba laakiinse waa adiga qofka la rabo inuu ilkaha ogaado oo ka shaqeeyo subax walba iyo habeen walba.



Cusbitaalka daryeelka ilkaha dadweynaha wuxuu ka dhexeeyaa dadkoo dhan

Waxaynu shacabka reer iswiidhan ka caawinay caafimaad wanaagsan ee ilkaha muddo ka badan 80 sanno. Anageena ka shaqeyna cusbitaalka daryeelka ilkaha ee dadweynaha waxaynu gaareenaa 2000 shaqaale, dhakhaatiirteena ilkaha, dhakhaatiirteena takhasuska ilkaha, kalkaaliyeyaasha caafimaadka ilkaha iyo khabiiradeena caafimaadka ilkaha waxay leeyihiin aqoon iyo dadaal badan.

In ka badan milyan booqasho

Gobolka Stockholm ayaa waxaa deggan shacab gaaraya in ka badan laba milyan. Anageena ka shaqeyna cusbitaalka daryeelka ilkaha ee dadweynaha ayaa waxaynu daaweynaa sanad walba in ka badan 500 000 dadyow macmiil noo ah, waxaanuna qaabilnaa booqashooyin gaaraya 1,3 milyan. Waxaan daaweynaa ku dhawaad boqolkiiba 80 dhammaan caruurta ku nool gobolka iyo in ka badan shakhsi walboo saddexaad.

Laga bilaabo Norrtälje ilaa Nynäshamn

In ka badan 80 xarumaheena caafimaad waxay ku yaalliin ku dhawaad 60 goobo juqraafiyeed ee gobolka. Laga bilaabo Norrtälje ee waqooyiga ilaa Nynäshamn ee koofurta. Waxaynu si firfircoon uga shaqeynaa goobaha caafimaadka ilkaha ee ah daryeelka ilkaha guud, daryeelka ilkaha ee daawada iyo daryeelka ilkaha takhasuska ah.

Kusoo dhawaada cusbitaalka daryeelka ilkaha ee dadweynaha!