



Sawir: Danish Saroee

# Ku soo dhawaada cusbitaalka caruurta ee Astrid Lindgrens

Cusbitaalka caruurta ee Astrid Lindgren waa qayb ka mid ah cusbitaalka jaamacadda ee Karolinska, oo ka hawlgala qaybo ka mid ah magaalada stockholm. Warqadda wicitaanka waxaa ku xusan meesha booqashadiina ah keliya! Warqaddan warbixinta waxaan ku soo koobnay waxyaabaha wanaagsan in la ogaado inta aan la gaarin booqashadiina aad noogu imaaneysaan. Warbixintu waxay xitaa ku qoran tahay bogga internetka ee karolinska karolinska.se iyo bogga 1177.se



## SIDA AAD NOO HELI KARTAA

Warqadda wicitaanka waxaa ku qoran goobta booqashadiinatan! Warbixinta ku qoran warqadda wicitaanka waa muhiim sababtoo ah goobaha qaabilaadda, waaxyada iyo goobaha shaybaarada waxay ku kala yaalliin dhowr meelood kala duwan ee stockholm ka tirsan.

Cinwaanada iyo warbixinta cinwaanka xiriirka waxaa xitaa laga heli karaa bogga karolinska.se, sidoo kale khariidada iyo warbixino ku saabsan fursadaha meelaha gawaarida la dhigan karo. Haddii aad isticmaaleysaan adeegga khariidadaha waxaa laguugu talinayaa Eniro.se ama Hitta.se. Fadlan la soco in guddaha cusbitaalka Huddinge waxaa laga isticmaalaa marimo aan laga heleynin adeegga khariidada sida tusaale ahaan Kirurgigatan iyo Barnkatan.

Huddinge iyo Solna labadaba waxaa ka socda mashruuc dhismo kaasoo saamayn ku leh isu gudubka iyo fursadaha gaari dhigashada. Sidaa darteed talada waa inaad siiso waqti dheer oo ku xisaabtanto marka aad nasoo booqanayso.



## HADDII WAQTIGU KUUGU HABBOONEYN

La soo xiriir rugta qaabilaadda ama qaybta sida ugu dhaqsiiyaha badan haddii waqtiga ballanta kuugu habbooneyn. Cinwaanka xiriirka wuxuu ku qoran yahay warqadda wicitaanka iyo bogga internetka ee cusbitaalka ee karolinska.se.

Haddii aad ka maqnaaneysaa ballanta ama aad joojineysaan in ka yar 24 saac gudaheed inta aan la gaarin waqtiga booqashadiina (72 saacadood inta aan la gelin qalitaanka) waxaa laguugu soo dalacayaa qaansheegto dhan 400 kr. Xitaa haddii qofku uu haysto kaarka lacag la'aanta (*frikort*) iyo haddaad tahay dadka da'doodu ka yar tahay 18 sanno. Ballanta waxaad dib u samaysan kartaa laba jeer wixii ka dambeeya annagaa mowqif cusub ka qaadaneyna baahida aad nooga qabto daryeelkeena.

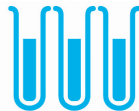


## FADLAN BOOQO CIYAARAHA DAAWEYNATA (LEKTERAPIN)

Ku soo dhawaada inaad soo booqataan ciyaaraha daaweynta ee cusbitaalka (*Lekterapin*) iyo hawlaha dhallinyarada! Waxaa halkan lagu soo dhaweynayaa ciyaaro iyo halabuuro dhammaan dadka da' walba. Booqashada iskuulkan marka la soo booqanayo cusbitaalka badanaaba waa mid khibrad faaiido leh. Mana loo baahna inaad dalbato booqashada.

Ciyaaraha daaweynta waxaa kaloo ay leedahay waxa loo yaqaan ciyaarta cusbitaalka. Halkaa waxaad welwelkaaga isaga saaraysaa ciyaaro ayadoo uu ku caawinayo dhakhtar iyo qalabka daryeelka caafimaadka ee uu qofku garanayo. Dhallinyarada waxaa kaloo ay helayaan waxyaabo kaloo badan. Kala hadal shaqaalaha ayagaa kaa caawinaya.

Degmada Solna waxay ciyaaraha daaweynta ku taallaa Eugeniavägen 3, plan 4, F4:76. Dhallinyarada waxaa lagu soo dhaweynayaa dabaqa 3, C3:34 Xaafadda Huddinge waxay ciyaaraha daaweynta uu ku taallaa K57.



## WAXAAN KU FARAXSANAHAY INAAN KAYDINO SHAYBAARADA QAARKOOD

Mararka qaar ayaa waxaan u baahan doonaa inaan kaydino dhiig iyo unugyada shaybaarada si loogu isticmaalo daryeelada mustaqbalka xitaa si loogu adeegsado daraasado cilmi baaris iyo horumarinta hab daaweyn cusub. cayimaadda shaybaarada waxaa lagu kaydineyaa marka waxa loo yaqaan bankiga noolaha waxaana lagu ilaalinayaa ayadoo la adeegsanayo sharciga bankiga noolaha (*biobankslagen*).

Shaqaalaha daryeelka caafimaadka ayaa idin weydiin doona sidaad rabtaan inaad u sameysaan, marka la gaaro. Warbixin dheeraad ah ee ku saabsan bankiga noolaha (*biobanker*) waxay ku qoran tahay 1177.se.



## DIWAANKA DHACDOMAALMEEDKA – AMNI IYO SIRQARIN

Si loo bixiyo daryeelka ugu fiican ee ugu macquulsan waxaynu isticmaalnaa diwaan wadajira ee bukaanada gobolka stockholm. Warbixinta bukaanada ee muhiim ah ayaa markaa lala qaybsan karaa cusbitaalada kale. Ujeedada waa in la helo sawir dhammaystiran ee ku saabsan calaamadaha cudurka, natiijada baadhitaanada, daryeelka caafimaadka, daaweynta iyo wixii la mid ah. Markaa uma baahan doontaan inaad ku celcelisaan warbixinta taariikhda caafimaadkiina marka aad timaadaan cusbitaal cusub. Warbixinta waxaa loo kaydineyaa ayadoo la adeegsanayo xeerka macluumaadka bukaanada.

Bukaanadu waxay xanibi karaan isticmaalka warbixinta daryeelka ee aysan ayagu rabin inay ogaadaan cusbitaalada kale. Ayadoo ay ku xiran tahay da'da iyo qaangaadhka qofka xeerkan wuxuu khusayaa xitaa bukaanada ka yar da'da 18 sanno. Mas'uulka caruurta xaq uma lahan inuu xannibo ama xiro diiwaanka caafimaad ee caruurta.

Warbixin dheeraad ah ee ku saabsan diiwaanka caafimaadka bukaanada waxaad ka heleysaa bogga karolinska.se iyo bogga 1177.se. Xeerka bukaanada waxaa laga akhriisan karaa (*afka swiidhishka*) bogga internetka ee maamulka arrimaha bulshadda socialstyrelsen.se. Warbixin kooban oo af ingiriis ah ee ku saabsan cutubyada xeerka macluumaadka bukaanada, eeg <https://www.imy.se/other-lang/in-english/the-patient-data-act/>.

Marka bukaanada laga soo diro gobol kale ee aan ahayn stockholm waxaa loo soo gudbinayaa warbixinta ugu dambeysa taasoo ah warbixin kooban ee ku saabsan daryeelka oo loo soo dirayo qofka kuu soo gudbiyey Karolinska.



## CUSBITAAL KA CAAGGAN SIGAAR IYO BARAFUUM

Sigaar cabidda lagama ogola aagga cusbitaalka. Waxaan xitaa idinka codsaneynaa inaad isticmaalin cadarka barafuumka iyo waxyaabo cadaraysan.



## DIWAANKA TAYADA IYO CILMI BAADHISTA

Si loo horumariyo loona hubiyo tayada daryeelka caafimaadka ayaa mararka qaarkood waxaa macluumaadka bukaanada lagu kaydinayaa diiwaanka tayada kala duwan. Macluumaadka bukaanada waxaa xitaa loo isticmaalayaa daraasaad cilmi baadhis kala duwan. Haddii aadan rabin iney taasi dhacdo waxaan idinka codsaneynaa inaad la socodsiisaan shaqaalaha cusbitaalka. Ka akhriso sida aan ula macaamiloono warbixinta shakhsiga sida ku xusan xeerka GDPR bogga internetka ee karolinska.se.



## MAAMULAHA - BADBAADAD BUKAANADA

Haddii ay kuugu adag tahay inaad laxsoo xiriirto qof kugu habboon ama aad rabto in fikradahaaga u gudbiso qof aan ahayn shaqaalaha cusbitaalka waxaad la soo xiriiri kartaa sarkaalka maamulka badbaadada bukaanada. Sarkaalka maamulaha badbaadada bukaanada wuxuu u shaqeyaa si isku xire dhinacyada ay arrintu khusayso waxaana saaran waajibaadka sirqarinta. Warbixin dheeraad ah waxaad ka heleysaa bogga karolinska.se/vardsynpunkter.



## DAMMAANAADKA DARYEELKA

Dammaanaadka daryeelka (*vårdgarantin*) ee stockholm waxay ka dhigan tahay inaad sugin in ka badan 30 maalmood si aad u hesho ballan cusub ee booqashada dhakhtarka, laga bilaabo taariikhda lagu qoray warqadda tixraaca daaweynta (inta lagu jiro caabuqa koroona waxaa shaqeynaya habka 90 maalmood ee ballan booqasho cusub). Haddii dhakhtarka ama shaqaalaha daryeelka ay u arkaan inaad u baahan tahay qaliin ama daaweyn markaa waa in la bilaabaa qaliinka sida ugu dhaqsiiyaha badan - ugu dambeyn 90 maalmood kadib marka la go'aamiyey daaweynta. Fadlan la soco in xaaladaha qaarkood ay jiri karaan sababo caafimaad oo lagu hor marinayo daryeelka.



## MARARKA QAAR BAA HAWLAHA LA JOOJIYAA

Waxaan bixinaa daaweyn la qorsheeyey iyo mid degdeg ku timid. Mararka qaar baa waxaa waqti gaaban noogu yimaada bukaanoo aad u xanuunsan una baahan daaweyn degdeg ah markaana xaaladda boosaska daryeelka ee waaxda cusbitaalka baa isbedel ku yimaadaa. Waanu ka xunahay markay xaaladdaa oo kale dhacdo waxaan u baahan doonaa makraa inaan dib u dhigno ballanta daaweyntiina cusbitaalka.

Haddii daaweyn qaliin qorsheysan dib loo dhigo muddo 48 saacadood ka yar waqtiga qaliinku dhici lahaa waxaa markaa fursad u haysataan inaad dalbataan magdhabid. Xaaladdaa oo kale markaa la hadal qorsheeyaha qaliinka si aad u hesho warbixin dheeraad ah.



## MADASHA DARYEELKA

Madasha daryeelka waa bar kulan oo leh saamaynta bukaanada, halkaasoo uu qofka soo booqda uu ku soo bandhigi karo khibradaha iyo casharada aad ka heshay cusbitaalka. Talooyinkaaga wax toosin iyo fikradahaaga waa la soo dhaweynayaa waxaana loo gudbinayaa mas'uuliyiinta cusbitaalka karolinska. Waxaad kaloo talo u heleysaa cidda aad abbaareyso xaalado kala duwan ee ku saabsan daryeelka caafimaadka iyo bukaanada. Ka akhriso warbixin dheeraad karolinska.se/vardforum.

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan muddada sugitaanka daryeelka, fadlan la xiriir xafiiska dammaanaadka daryeelka caafimaadka (*Vårdgarantikansliet*) ee maamulka caafimaadka iyo bukaanada lambarka telefoonka 08-123 134 00. Ka akhriso warbixin dheeraad oo ku saabsan dammaanaadka daryeelka caafimaadka bogga 1177.se.



## WARBIXIN DHEERAAD AH

Fadlan ka akhriso xeerarka shaqeynaya iyo waxyaabaha ku khusaya marka laguugu daweynayo xaggeena iyo xuquuqda bukaanada bogga karolinska.se. Halkaas waxaad xitaa jawaab u heleysaa su'aalo caadi ah.



## MA DOONEYSAA INAAD QOF KALA SHEEKEYSATO DARYEELKA CAAFIMAADKA?

Waxaan mar walba ka shaqeynaa si aan kor ugu qaadi lahay ammaanka bukaanada markaa waxaa rabnaa inaan ogaano sida aad wax u aragtaan. Shaqaalaha cusbitaalka waxay ka jawaabayaan su'aalaha waxayna soo dhaweynayaan fikradaha.

## Adeegyada elektarooniga ee 1177 Vårdguiden

Adeegyada elektarooniga ee 1177 Vårdguiden waxaad kala xiriiri kartaa rugta qaabilaadda si ammaan ah dhinaca telefoonka, combiyutarka gacanta iyo kombiyuutar. Adeegga waxaa lagu helayaa afka swedishka.

Waxaad tusaale ahaan cusbooneysiin kartaa warqadda daawada, oo aad samaysan kartaa ballan, baajin kartaa ama dib u ballansan kartaa ballanta. Fadlan la soco in warbixinta ku qoran 1177.se iyo adeeggaga elektarooniga waa af swedish.

Noocyada adeegyada way kukala duwan yihiin cusbitaalada. Bogga internetka ee karolinska.se waxaad ka heleysaa adeegyada laguugu soo dhaweynayo.

Waalidiintu waxay wakiil u noqon karaan caruurtooda. Markaa waxaad qaddiyada ilmahaaga kaga shaqeyn kartaa adigoo barnaamijka ku gelaya lambarkaaga gaarka ah. Warbixin dheeraad ah waxay ku taal r 1177.se.

1177 adeegga daryeelka xitaa waxaa loo helayaa si qaab barnaamij ah.

### Talo

Bogga 1177.se waxaa ku qoran warbixin ku saabsan daaweyn kala duwan, xaaladaha qaarna loogu talagalay caruurta.