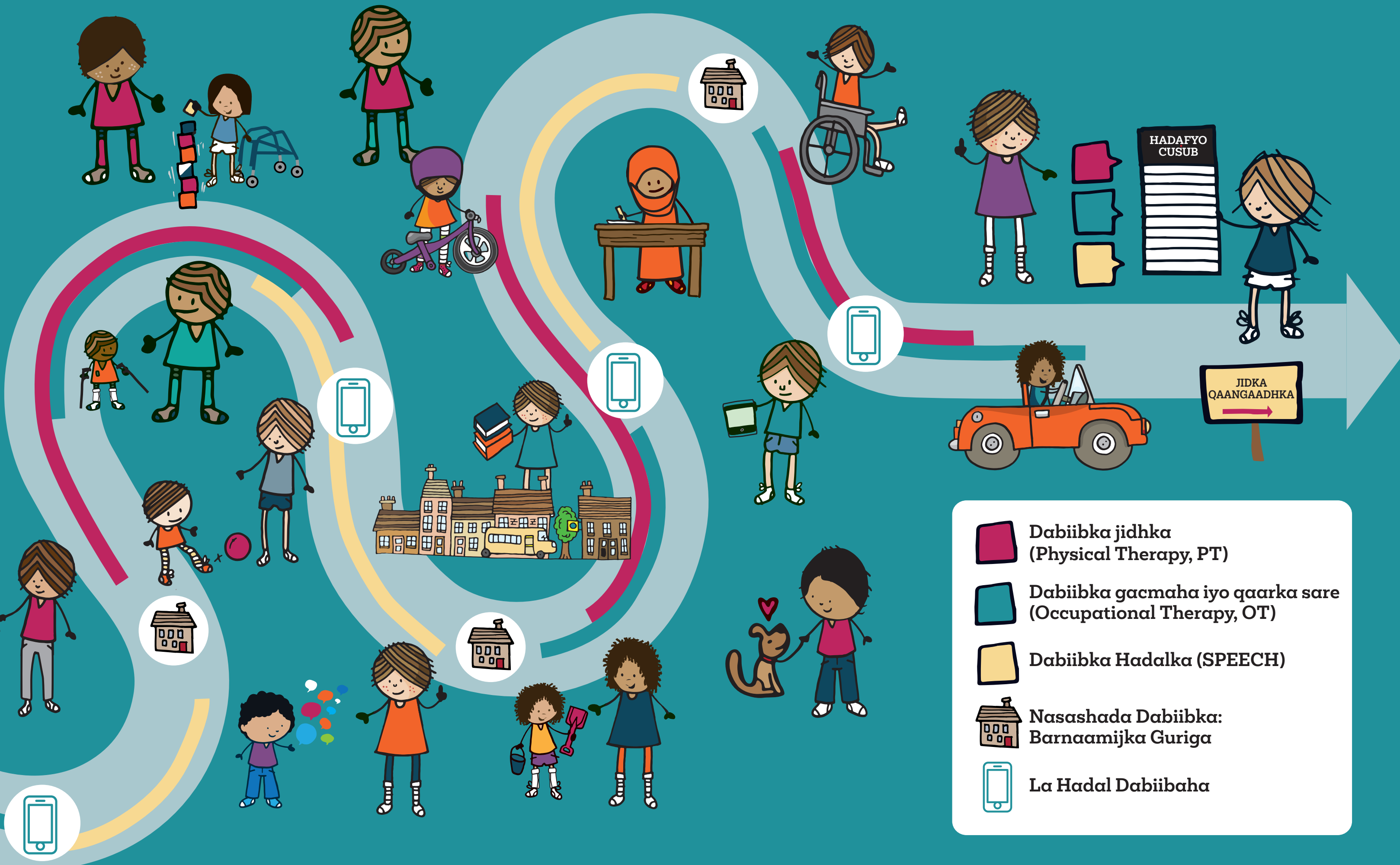


Dabiibka baxnaaninta  
Qaybaha Dargeelka  
Carruurnimada iyo qaangaadhka



-  Dabiibka jidhka (Physical Therapy, PT)
-  Dabiibka gacmaha iyo qaarka sare (Occupational Therapy, OT)
-  Dabiibka Hadalka (SPEECH)
-  Nasashada Dabiibka: Barnaamijka Guriga
-  La Hadal Dabiibaha



# Daweynta Baxnaaninta Qaybaha Daryeelka

Caadi ahaan, inay ku haysato xaalad caafimaad oo nolashaada oo dhan ah macnaheeda ma’aha in qofka uu u baahanyahay dabiibka jidhka, dabiibka gacmaha iyo qaarka sare iyo dabiibka hadalka oo aan kala joogsi lahayn noloshiisa oo dhan. Cilmi baadhis ayaa muujineyso in kulamada dabiibka ay ugu waxtar badan yihiin marka aad qorsheeyso oo aad u kooxeyso qaybo daryeel. Taas macnaheeda waxaa weeye in aad yeelato xilliyo daaweyn ah oo ay xigto xilliyo laga nasanayo dabiibka.

Daweynta joogtada ah ee rugta caafimaadka waxay ka caawisaa caruurta inay horumariyaan kartidooda waxqabad iyo inay helaan xirfado cusub. Laakiin kulamo dabiib oo taxane ah kaddib waa caadi in la arko heerka xirfadaha ilmaha oo is beddelkooda yaraado inta u dhaxeeyso ballamaha. Markii ay tani dhacdo, ka nasashada dabiibka waxay u abuurtaa ilmaha fursado uu ku nasto, dibne u xoogeysto oo wakhti badan ku bixiyo guriga inuu xirfadaha ku sameeyo. inta badan taasi waxay dhalisaa horumar cusub.

muddo dheer kaddib, ka nasashada dabiibka sidoo kale waxay macno sameysaa marka ilmaha diirada saarayo dhinacyada kale ee nolasha ama la kulmayo isbeddelo waaweyn ama marxalado kale sida beddelashada dugsiyada, u guurista magaalo cusub, ama bilaabista shaqo.

## WADA SHAQEYN

Si loogu caawiyo caruurta in ay ka helaan dabiibka Faa’iidooyinka oogu badan, dabiibayaasha Gillette waxay iskaashi la sameeyaan bukaanka iyo qoysaska si loo dejiyo mudnaanta iyo qorsheynta qaybaha daryeelka oo wax tar leh. Si wada jir leh waxaynu:

- **Qiimeynaa baahiyaha ilmo kasta**
- **Horumarinaa qorshe daryeel**
- **Go’aaminaa inta jeer ee ay ballamaha dhici lahaayeen**

Ballmaha dabiibka caadiga ah waxay dhici karaan dhowr toddobaad ama dhowr bilood. Inta lagu jiro wakhtigaas, si joogta ah waxaanu u qiimeynaa horumarka ilmaha. Muddada

nasashada dabiibka, ilmaha iyo qoyska waxay sii wadi karaan in ay guriga ku shaqeyyaan si loo gaadho hadafyada dabiibka.

Sababaha loo joojin karo nasashada dabiibka oo loogu noqon karo dabiib rasmi ah -- laga yaabaa xataa hal ballan ama dhowr kullan -- waxaa kamid ahaan kara koritaan degdeg ah, gaadhista da’da isbeddelada koboca ay dhici karaan, ama ubaahnaanshaha kasoo kabashada xanuun muddo gaaban ama dhaawac. qaybaha daryeelka waxay ka caawiyaaan bukaanka dabiibka inay xoogga saaraan oo ay dhiiranaadaan. Habkani wuxuu kaloo caawiyaa qoysaska inay wax ka qabtaan caqabadaha la imaan kara dabiibka muddada dheer oo ay ka mid yihiin ballan sameyska iyo caqabado dhaqaale.

## KULAMADA DABIIBKA

**Maxaa dhacaya marka aad halkaa joogto?** Sida ilmahaada u isticmaalayo wakhtiga dabiibka way kala duwantahay booqasho kasta, laakiin sidan waa qaabka guud ee ay ballamaha badankooda raacaan.

### Aynu bilowno!

**Dabiibaha wuxuu bixiyaa daweyn, wuxuu ku hogaamiyaa ilmahaada ficilada dabiibka iyo jimicsiga.**

### Sidee tahay?

**U sheeg dabiibaha sida uu ilmahaada yahay maanta, guud ahaan.**

### Sidey wax u socdeen?

**U sheeg dabiibaha wax ku saabsan horumarka ilmahaada u kordhay ilaa kulankii dabiibka ee u dambeeyey.**

### Wax su’aalo ah?

**Weydii su’aalo oo qeex baahiyaha aad jeclaan lahayd inuu dabiibaha wax ka qabto.**

### Sidan guriga ku tijaabi.

**Dabiibaha waxa uu sharxaa waxa uu ilmahaada ka shaqeeyey mudada kulanka wuxuuna ku baraa sida loogu hago ilamaha ficillada dabiibka guriga.**

### Qorshe samee.

**Kala hadal dabiibaha waxa uu ilmahaada ka shaqeyn doono guriga iyo muddada kulanka dabiibka xiga.**

### Is arag dambe!

**Ka xaqiiji dabiibaha marka kulanka xiga ee dabiibka ilmahaada la qorsheeyey.**

# Filashooyinka Dabiibka Baxnaaninta

Bukaanka iyo qoysaskooda waxay helaan daryeelka oogu fiican ee suuragalka ah marka ay si dhow ula shaqeyyaan kooxdeena dabiibka baxnaaninta. Waayo iskaashi wax ku ool ah, waxaad filan kartaa inaad ka hesho dhowr arimood oo daryeel muhiim ah dabiibahaas. Sidoo kale waxaan leenahay wax yaabo aanu kaa filayno.

## WAXA AAD KA FILAN KARTO DABIIBAYAASHAAD

**Dabiibayaashaada baxnaaninta:**

- Way iskaa barayaan magacooda oo waxay ku weydiin doonaan magaca ilmahaada iyo taarikhda dhalashada.
- Waxay idiinla dhaqmayaan adiga iyo ilmahaada si xushmad leh.
- Waxay idin siinayaan daryeel tayo sare oo badqab leh.
- Waxay dhisi doonaan qeybaha daryeelka ilmahaada oo ku xeeran hadafyo khaas ah, kaas oo aynu ku horumarin doonno wada shaqeyntaada muddada habka qiimeynta.
- Waxay bixiyaan daweyn lakala dooran karo oo ku saleysan dhaqanada cadeynta ku salaysan, kuwaas oo cilmi baadhistu muujineyso inay waxtar leeyihiin.
- Way kula shaqeyn doonaan si ay u horumariyaan qeybaha daryeelka, talooyin ay ku jiraan dheerarka qeybta daryeelka, inta jeer ee ay kulamada dabiibka noqonayaan inta lagu jiro muddadaas, iyo tirada wakhtiga inta ay qaadaneyso ballan kasta. (tusale ahaan; qayb daryeel waxa ay gaadhi kartaa saddex bilood oo kulamada dabiibka yihiin todobaadkiiba saddex jeer, oo kulankiiba qaadanayo 60 daqiiqo.)
- Waxay bixin doonaan daryeel toos ah iyo daryeel aan toos ahayn inta lagu jiro kulamada daweynta. Daryeelka tooska ah waxaa ku jiro daweyn gacmo ku hays ah iyo hakis. Daryeelka dadban waxaa ku jiri kara diiwaan sameyn iyo teleefoon kula xiriirka dabiibayaasha iskoolka, shirkadaha qalabka caafimaadka ama kuwa kale ee ku lug leh daryeelka ilmahaada.
- Waxay kuula soo xidhiidhi doonaan si furan oo daacadnimo ah.

## WAXA DABIIBAYAASHIINA KA FILAYAAN BUKAANKA IYO QOYSKOODA

**Waxaad:**

- Kala hadli doontaa dabiibayaasha baahiyahaada iyo hadafyada dabiibka.
- La shaqeyn doontaa dabiibayaashiina si aad u sameyso wakhtiyada qeybaha dabiibka kaas oo la shaqeyn kara jadwalkaada iyo ilaha kheyraadkaada.
- Ula dhaqmi doontaa shaqaalaha iyo midkiinba midka kale si xushmad leh.
- Hubsan doontaa in waalid, masuul, ama qof kale oo sharci ahaan masuul ah kasoo qeyb galo booqashooyinka dabiibka, marka qiimeyn la sameynayo ama sanco caafimaad ay dhaceyso.
- Ku dadaali doontaa inaad ka soo qeyb gasho kulamada la qorsheeyey wakhtigooda, hadaadan awoodin, horay usoo wac oo u sheeg shaqaalaha.
- Si firfircoon uga qeyb qaadan doontaa dabiibka.
- Ka qayb qaadan doontaa jimicsiga guriga sida lagu talo bixiyo, hadaadan kareynin waxaad u sheegi doontaa shaqaalaha si fursadaha kale loo sahmiyo.
- Ha aadin kulamada dabiibka hadaad leedahay calaamadaha – ama dhawaan ka ag dhawaatay cudurada lakala qaado.
- Waydii dabiibaha ogolaansho inta aadan qaadin sawir, ama aadan duubin fiidiyow inta lagu jiro kulamada dabiibka.
- Ixtiraam arimaha gaarka ah iyo xuquuqda bukaanka kale iyo qoysaska jooga xarumaheena dabiibka. Taas waxaa ka mid ah inaad dadka kale u sheegin wax ku saabsan bukaanka aad aragto intaad halkan joogto.

# Dabiibka Baxnaaninta Diyaarinta Ballamahaada

## JADWAL SAMEYNTA

**Inta lagu jiro qiimeynta dabiibka:** Dabiibahiina wuxuu kaala hadlaa talooyinka dabiibka, taas oo ay ka mid tahay inta jeer ee ay tahay ballamaha inay dhacaan, dabiibahaada wuxuu ku weydiyaa inaad bilowdo inaad ka fikirto maalmaha iyo wakhtiyada la shaqeyn kara jadwalkaada.

**Kaddib qiimeynta dabiibkaada:**

- Xarumaha Gillette qaarkood waxaad la shaqeyn kartaa ballan sameeye goobta jooga si aad u qabsato ballamaha dabiibka mustaqbalka isla markiiba.
- Fadlan wakhti la qaado kooxda la macaamilka bukaanka ee goobta jooga si aad u qabsato ballamaha mustaqbalka inta aadan goobta ka tagin.
- Haddii aadan qabsanin ballamaha islamarkiiba qiimeyntaada kaddib, ka wac ballan sameeye 651-290-8707
- Marka uu horumar sii sameeyo dabiibka adiga iyo dabiibahaada waxaa laga yaabaa inaad go’aansataan inaad isbeddel ku sameysaan jadwalkii la qorsheeyey. Dabiibahaada ayaa kuu sheegi doona goorta aad la xidhiidheysa ballan sameeye.
- Haddii tagista rugta caafimaadka aysan kuu fiicneyn masaafada owgeed ama cimilada, waxaanu bixinaa taas beddel keeda booqashooyin fudud oo waxtar leh oo maqal iyo muuqaal ah. Kala hadal bixiyahaada dabiibka hadii aad xiiseyneysa.

## SOO XAADIRKA

Hadafkeena waa inaan siino bukaankeena daryeelka oogu fiican ee suuragalka ah. Marka aad seegto ballan, waxaad gaftaa daaweynta iyo adeegyada muhiimka u ah caafimaadka ilmahaada.

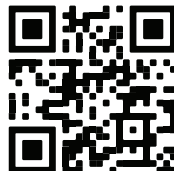
- Dabiibahaada ayaa kaala shaqeyn doona si aad u sameyso qorshe macquul u ah qoyskaada, si loo xaqiijiyo inaad soo xaadirto kulamada dabiibka ilmahaada.
- Haddii aad ka soo daahdo ballantaada waxaa laga yaabaa inaan tirtirno.
- Haddii aad soo xaadirto wax ka yar boqolkiiba 75 ballamaha lagu taliyey, ama haddii aad seegto ballamaha adigoon ogeysiis hore bixinin, waxay keeni kartaa in la tirtiro ballamaha dhimman ee dabiibka waxaadna u baahan doontaa in aad dhakhtarkaada la tashato inta aadan dib ugu soo noqonin dabiibka.

## SI AAD U BEDDESHO AMA U TIRTIRTO BALLAN

**Wac 651-290-8707 ama Wicitaan bilaash ah 800-719-4040 Isniin ilaa Jimco, 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo.**

Fadlan nasoo ogeysii ugu yaraan 24 saac kahor.

Ballamaha waxaa lagu kansali karaa bogga bukaanka sida adiga kuu fudud.



**Sawir QR koodhka si aad u ogaato warbixintii oogu Dambaysay ee ballan sameyska iyo fursadaha Isgaarsiinta iyadoo la adeegsanayo bogga bukaanka**

Dadaalkeena joogtada ah ee aan kula kulmeyno bukaankeena halka ay joogaan iyo inaan si fiican ula xidhiidhno qoysaskeena iyo bukaankeena ingiriiska xadidan ama aan si fiican oogu hadlin, waxaan sameynay khad lacag la’aan ah oo heegan u ah labada luuqadood ee sida badan la codsado: Soomaali iyo Isbaanish Wac 844-722-0792

## CAYMISKA

Waa muhiim inaad ogaato waxa qorshahaada caymiska bixin doono ka hor inta aadan bilaabin dabiibka. Adiga ayaa ka masuul ah lacag bixinta adeegyadaada dabiibka.

- Waxaan kugula talinayaa inaad la xidhiidho shirkaddaada caymiska waaxda adeegga macaamiisha si aad si sax ah ugu ogaato waxa qorshahaadu bixin doono.
- Si lagaaga caawiyo fahamka caymiskaada, ka wac u doodaha xagga maaliyadda ee Gillette 651-325-2177

**Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan qeybaha daryeelka, la hadal dabiibaha baxnaaninta Gillette**