



Waxyaabo badan ayaa idin soo dhexgeli kara adiga iyo caafimaadkaaga – qabsashada ballamaha dhakhtarka; raadinta iyo diyaarinta cunto caafimaadqab ah, nafaqo leh; qaadashada waqti lagu sameeyo nashaadyada lagu ladnaado sida jimicsiga, iska warqabka iyo waqti la qaadashada saaxiibada; xusuusashada marka ama sida loo qaato daawooyinkaaga– iyo wax kale oo badan.

Waa caadi in la dareemo hafasho.

Waxaan halkan u joognaa inaan kaa caawino inaad fahamto waxa kugu hor gudban iyo inaan kaa taageerno inaad hesho xalal si aad diirada u saarto wanaajinta caafimaadkaaga iyo inaad caafimaadqab ahaato haddii ay macquul tahay.

UVM Health Maareynta Daryeelka

Saacadaha:

Isniinta–Jimcaha
8:00 subaxnimo–4:30 galabnimo

Telefoonka

Telefoonka Bilaashka ah: 833-763-0652

Fakiska

802-847-6545

MyChart

Si aad u hesho macluumaadka caafimaadka, ama si aad si fudud oo sahlan ugu hesho diiwaanka macluumaadkaaga adoo u maraya MyChart Online, fadlan booqo **UVMHealth.org/MyChart** ama naga soo wac lambarka **844-886-4325**.



UVMHealth.org

**Healthier Communities.
Healthiest Lives.
Together.**

Maareynta Daryeelka

Care Management
SOMALI



Maareynta caafimaadkaaga iyo fahmida halka laga raadsado taageero ayaa adag. Taasi waa waxa ay kooxdayada Maareynta Daryeelka kaa caawin karaan.

 **University of
Vermont Health**

“Farqi weyn ayaa u dhaxeeya marka qof kale aan heli karo si uu iigu noqdo tijaabiye, hoggaamiye, la-taliye iyo keliya qof fahmi kara waxa aan marayay. Si sare ayaan ugu talinayaa barnaamijkan...”

— Xigasho laga helay kaqaybgalaha Maareynta Daryeelka

Sideen taageero uga helaa Maareynta Daryeelka?

Waa muhiim inaad u sheegto bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga arrimaha saameeya caafimaadkaaga iyo fayo-qabkaaga ama haddii aad dhibaato ku qabto raacida qorshaha daryeelkaaga. Waxaad weydiin kartaa bixiyahaaga inaad ka faa’idaysan karto taageerada Maareynta Daryeelka, ama daryeel-bixiyahaaga ayaa kugu soo hadal qaadi kara.

Maamulaha daryeelka ayaa kula soo xiriiri doona si aad u ballansato kulan ka dhacaya goob adiga si fiican kuugu habboon – iyadoo loo marayo telefoonka, fiidiyow ama fool-ka-fool. Kulanka ugu horreeya, maamulaha daryeelkaaga ayaa ku weydiin doona walaacyadaada, waxa ku hor gudban daryeelkaaga iyo taageerada aad u baahan tahay si aad u wanaajiso ama aad u ilaaliso caafimaadkaaga.

Waxaa laga yaabaa inaad u baahato waxyaabo badan, oo maamulaha daryeelkaaga ayaa kugu xiri kara adeegyada taageerada iyo barnaamijyada Shabakadda Caafimaadka ee UVM iyo adeegyada bulshada ee aynu bixinin.

Waan kula shaqayn doonaa si aad u samaysato hadafyo iyo qorsheyaal aad ku gaari doonto. Hadafyada aad u dejisay caafimaadkaaga ayaa qayb muhiim ka ah qorshahaaga.

Ahmiyadeenu waa inaan kaa taageerno:

- Wanaajinta caafimaadkaaga iyo tayada noloshaada
- Wax ka qabashada walaacyada iyo arrimaha la xiriira caafimaadkaaga muddada-dheer
- La shaqaynta bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga iyo takhasuslayaasha
- Raadinta dhigaalada bulsheed si la idiin taageero adiga iyo qoyskaaga

Maxay kooxda Maareynta Daryeelka qabtaan?

Kooxda Maareynta Daryeelka ayaa idin la shaqeeyaan adiga iyo bixiya-ha(yaasha) daryeelka caafimaadkaaga.

Wadajir, ayaan:

- U samayn doonaa hadafyo lagu wanaajinayo caafimaadkaaga.
- U hubin doonaa inaad si buuxdo u fahamto oo aad u raacdo qorshaha daryeelka ee aad adiga iyo bixiyahaaga samayseen.
- Dib u eegis ugu samayn doonaa daawooyinkaaga si aad u xaqiijiso inaad garanayso sida loo qaato daawooyinka aadna u raadiso ikhtiyaaro ama barnaamijyo badan oo la awoodi karo oo kaa caawiyo inaad iska bixiso lacagta daawada.
- U taageeri doonaa bogsashadaada waxaana hubin doonaa inaad haysato wax kasta oo aad u baahan tahay kadib ku jiritaanka isbitaalka ama booqashada qolka gurmada degdegga ah.
- U bixin doonaa ikhtiyaaro gaadiid-raac si aad uga qeybgali karto ballamaha caafimaadkaaga, gaar ahaan kadib isbitaalka ama booqashada qolka gurmada degdegga ah
- Kuu siin doonaa agabyo, dhigaalo iyo taageero kaa caawiyaan inaad maareyso caafimaadkaaga

Yaa ku jira kooxda Maareynta Daryeelka?

Kooxdaada Maareynta Daryeelka waxaa ka mid ah:

- Adiga
- Bixiya-ha(yaasha) daryeelka caafimaadkaaga
- Qoyskaaga/daryeelahaaga (hadduu midkood jiro)
- Maamulayaasha daryeelka
- Takhasuslayaasha kale iyo bixiyeyaasha daryeelka

Yaa caawimaad ka heli kara kooxda Maareynta Daryeelka?

Waxaan u adeegnaa dadka waaweyn, carruurta, qoysaska, dadka uurka leh, waayeelada... cid kasta oo kale!

Sideen si buuxda uga faa’idaystaa adeegyada Maareynta Daryeelka?

Taageerada aad ka hesho kooxda Maareynta Daryeelka ayaad si fiican ugu guuleysan kartaa haddii aad:

- Naga caawiso inaan ku barano. Waan fahamsanahay inay kugu adkaan karto inaan ka wada hadalno caafimaadka gaarka ah ama arrimo gaar ah. Kala hadalida maamulaha daryeelkaaga waxa aad u baahan tahay ama wax kasta oo ku gudban daryeelkaaga ayaa naga caawin doonta inaan kugu xirno taageerada saxda ah. Waxaan halkan u joognaa inaan bixino daryeelka ugu fiican ee suurtoogalka ah, bilaa is xukmin.
- Noo soo sheeg haddii aadan waxba fahmin ama haddii aad wax su’aalo ah ka qabto daryeelkaaga.
- Noo soo sheeg haddii ay kugu adkaato raacitaanka qorshaha daryeelka ee aad la samaysay daryeel-bixiyahaaga.
- U sheeg bixiyahaaga ama maamulaha daryeelka haddii aadan u baahnayn adeeggan.
- Sida dhacda had iyo jeer, waxaan kuula dhaqmi doonaa si xushmad leh waxaana kaa codsaneynaa inaad sidaasi oo kale nagula dhaqanto.

Xuquuqaha iyo mas’uuliyadaha aad leedahay bukaan ahaan ayaa laga heli karaa onlaynka barta [UVMHealth.org/Care-Management](https://www.uvmhealth.org/Care-Management), ama nuqul ayaad ka codsan kartaa maamulaha daryeelkaaga.