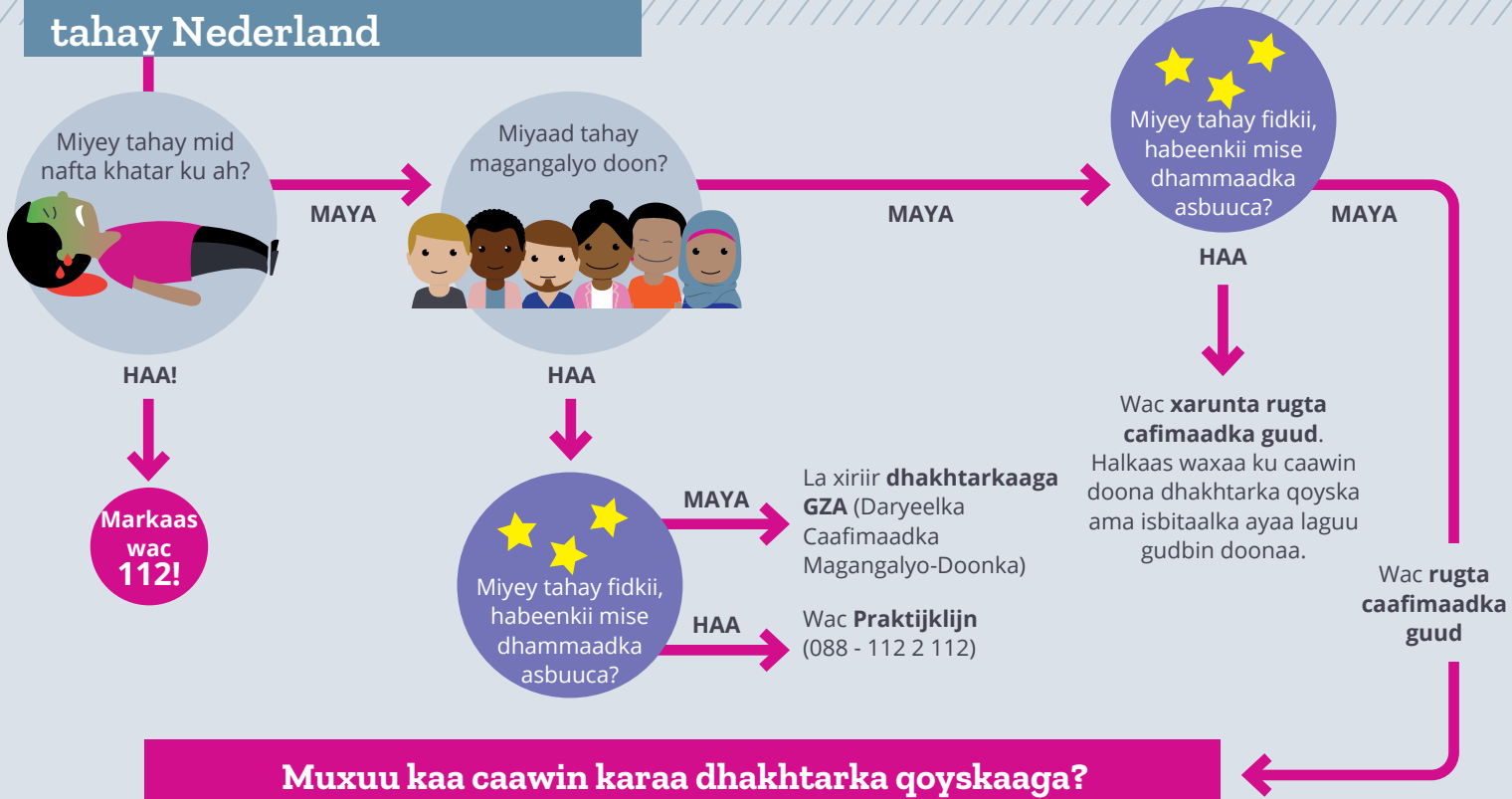


## Haddii aad ku xanuunsan tahay Nederland



## Muxuu kaa caawin karaa dhakhtarka qoyskaaga?



### Qiimaha



- Magangelyo-doon ahaan, RMA (magangelyo-doonayaasha daryeelka caafimaadka) ayaa bixiya kharashka daryeelka caafimaadkaaga.
- Sharci hayste ahaan, waxaa lagaga bahanyahay inaad heysato caymis caafimaad. Caymiska caafimaadka, marna ma bixinaysid lacagaha adeega ballanta dhakhtarka qoyska.
- Baaritaannada dhiigga, iskaanada, daawooyinka ama ballan lala yeesho daryeel bixiye kale, waxaa laga yaabaa inaad bixiso lacago (dheeraad ah).

Muxuu qabtaa dhakhtarka qoyska wakhtiga ballanta?

### Sidee ku heli kartaa dhakhtarka qoyska?

- Iyadoo loo marayo degmada
- Iyada oo la booqanaayo [www.kiesuwhuisarts.nl](http://www.kiesuwhuisarts.nl)
- Iyada oo la booqanaayo [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

- wuxuu ku weydiinaya su'aalo ku saabsan cabashadaada caafimaad
- baaritaanka guud ee jirka
- wuxuu bixiyaa talo
- haddii loo baahdo:
  - baaritaanada dhiigga, iskaanada
  - qorida daawada
  - waxa uu u gudbiyaa bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka kale sida:
    - cunto yaqaan, dhakhtarka daliiga, dhakhtarka ilkaha, dhakhtarka dhalmada
    - takhasuslaha joogo isbitaalka

## Xanuun miyaad dareemeysa



## Maxaad adiga naftada qaban kartaa?

- Inaad si caafimaad leh u nolaatid, jimicsiga iyo raacitaanka talooyinka caafimaadka ([Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl) ama [moetiknaardedokter.nl](http://moetiknaardedokter.nl))
- Cunista cunto caafimaad leh ([voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl))
- La wadaag waayo aragtinimada oo raadso taageero ([refugeehelp.nl](http://refugeehelp.nl))



## XAFIISKA DHAQTARKA QOYSKA

Waxaad doonaysaa inaad aragto bixiye daryeel caafimaad

Dhaktarka qoyska waa dhaktarka ugu horeya ee aad ula tagto caabasho ama jirro dalka Nederlaan.

## Dhaktarka qoyska

### Waa maxay dhaktarka qoyska?

Ballan kasta, **1 cabasho** ayaa wax laga qabanayaa. Samee ballan laba jeer haddii aad u baahan tahay wakhti badan.



Dhaktarka waxa uu qaatay tababar sare oo gaar ah.



Dhaktarka qoysku **caadi ahaan wuu daawayn karaa** calaamadaha cudurkaada asaga laftiisa haddii aad tahay ilmo ama qof weyn.



Dhaktarka qoyska waxa uu inta badan ku weydiiyaa ra'yigaaga wuxuuna kuu ogolaanayaa inaad ra'yi kadhiibato.

Dhaktarka qoyska waxa uu rabaa in uu tixgelin fiican siyo waxa aad u baahantahay adiga.

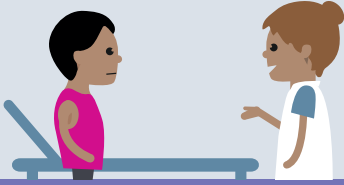
Dhaktarka qoyska wuu og yahay waxa loo baahan yahay baaritaanada dabagalka ah.

Dhaktarka qoyska ayaa ku soo gudbinaya haddii aad u baahan tahay inaad aragto dhaktar takhasus u leh oo joogo isbitaalka.



## Kaaliyaha dhaktarka guud

- Wuxuu qiimeeyaa darnaanta cabashadaada wada hadalka taleefanka.
- Caafimaad ahaan waa loo tababaray waxaana laga yaabaa inuu talo ku siiyo.
- Wuxuu haystaa/heysataa saacad u gaar ah oo la tashi ah ee daawaynta fudud ah.
- Wuxuu go'aamiyaa inaad u baahan tahay ballan daryeel bixiye iyo inkale.



## Kalkaaliyaha caafimaad/kaaliyaha xirfadlaha

- Wuxuu haystaa saacada isaga/iyada la tashi u gaar ah ee loogu talagalay cabashooyinka jireed
- Waxa laga yaabaa in uu codsado baaritaano oo uu qoro dawooyin isaga oo la tashanaya dhaktarka qoyska



## Dhaqtarka Caafimaadka Dhimirka

- Wuxuu haystaa/heysataa saacad u gaar ah oo uu kala tashado cabashooyinka sida walbahaarka, welwelka iyo mugdiga
- Waxa laga yaabaa in uu codsado baaritaano oo uu qoro dawooyin isaga oo la tashanaya dhaktarka qoyska

Mararka qaar ma arki kartid dhaktarka qoyska.

Dhaktarka qoyska, si kastaba ha ahaatee, had iyo jeer waa laga wargeliyaa.



## Turjumida

Si aad u hesho caawimada saxda ah, dhaktarku waa inuu si fiican kuu fahmi karaa.

Sidaa darteed, dhaktarka qoyska mararka qaarkood wuxuu la xiriiriyaa turjumaan hab (taleefoon ahaan ah).

Turjubaanada xirfadlayaasha ah waxay qaateen tababar gaar ah si ay u caawiyaan dhaktarka si sax ah. Sidaa darteed, waxaa habboon in aan qoyska ama saaxiibada loo isticmaalín turjubaan ahaan.