



## Universitetssykehuset i Nord Norge HF - Restart ISBITAALKA JAAMACADDA TROMSØ HF - Restart

### QEEBTA CAAFIMAADKA MASKAXDA IYO LAANTA ISTICMAALKA WALXAHA MASKAXDA QASA DAWEYNATA WALXAHA MASKAXDA QASA RESTART DAWEYNATA TAKHASUSKA XANUUNADDA KALADUWAN

Qeymaha ku fadhido RESTART waa wanaag, aqoonta maskaxeed ee balwadaha (cilmunafsi). walxaha loo isticmaalo khaldanka maskaxda daweyntiiso waxey xoojisaa jirka gabi ahaan, maskax ahaan iyo aragtida bulsha ahaaneed.

#### KOOXDEY QUSEYSO

- Dadka waaweyn ee cadeystey isticmaalka walxaha xun / qabatimey, ha u horeyaan khamri iyo isticmaalka kaniiniyo.
- qabatinka ay lasocdaan qaar maskaxda bedela iyo arimaha caafimaad.
- haba ahaatee, hawlo maalmeedkiisa shaqo ama arimaha bulshadeed ay sababeen xanuunka maskaxda.

#### ADEEGIISA;

- Adeega bukaanjiifka - balamada bukaansocodka iyo adeega - lasocodka balamada ( qof qof iyo koox ).
- Restart waxey bixisaa daweynta labadaba iyo lasocodka labadaba qof qof ama koox. Dweyn xiriir ah iyo wada shaqeynta qeebaha isbitaalku waa mid keliya.
- Waqtia bukaanjiisku waa gaaban yahay, laakiin wadajirka bukaanka iyo wada shaqeynta qeebaha muddey socotaa.

#### DAWEYNATA WAXAA KU JIRA;

Adeeg takhasus caafimaad ah.

- Hawla maalmeedka Restart wuxuu ka kooban yahay koox aqooneed ka koreysa 6 - 8 usbuuc. Barashadaan aqoontu waxey ka kooban tahay aqoonta jirka, tan maskaxda( cilmunafsi) iyo tan aragtiyooyinka bulshada.
- La xaajoodka qof ahaaneed iyo wareysi ku saabsan dhiiragelintiisa.
- Doorasho habkii la mari lahaa looguna dhawaan lahaa wareysiga dhiiragelined (MI) iyo daweynta aasaasiga ah ee maskaxda ( MBT ).

- Iska warqab iyo jirdhis iyo hawlo keli ahaasho,

## **HALKEEBAAD NAGA HELEYSAA ANAGA?**

Daweynta walxaha maskaxda haleya **RESTART** - Lars Eriksensvei 10B, 9016 Tromsø (uphill above UNN Åsgård ).

**Saacadahuu furan yahay 24 saac maaalin kasta**

**SAACADAHA XAFIISKA: 09.00 - 15:30**

**TELEEFONKA: 77 75 46 60**

DAWEYNTA KALADUWN EE TAKHASUSEED LAGUNA DAWEEYU ISTICMAALKA WALXAHA MASKAXDA DOORIYA

## **EE RESTART LOONA YAQAAN ( SUD ) SUBSTANCE USE DISORDER TREATMENT.**

Kooxda daweynta takhasuska ee Restart waxey ka fikiraayeen sanooyin khibrad ah kadib sidey u horumarin lahaayeen helina lahaayeen bukaanada daweyntooda iyo adeegooda guud ahaaneed - taasna si tafatiran natiija wanaagsan cilmusafsiga iyo aqoonta aadamaha looga heley.

Usii dhowaasha , waxayaalaha la daweynaayo waxey xoojineysaa dhismaha jirka, cilmunafsiiga iyo muqaalka aqoonta bulshadeed.

waxaan rajeyneynaa in bukaan keenu helo fursad uu baaritaan dhiiga iyo kaadida ee loo yaqaan(screening) hadii si isku mid ah iyo wax kasto oo ku saabsan arrimahaas ( ailment) hadii loo baahdo, daweyntaan takhasuska ah waxey suurogelineysaa in bukaanku xukumo naftiisa nolosha caadiga ahna kusoo noqdo, kana tago isticmaalka maandooriyaha. Degenasho iyo isku kalsooni naf ahaaneed, usoo jeesto xanaaneynta noloshiisa,waa sheyga ugu horeya loo tababaraayo laguna daweynayo.

Waxaan raadineynaa in aan helno hab xoog leh aan ku kordhino bukaanka xiriirkiisa bulshadeed, isla markaana wada hadal joogta ah lagu dhiiragelinaayo laguna daweynaayo Motivational Interview ( MI ).

Aqoonto waa codisiga hore ee isbedel. Taasu waa sababta aan u horumarineyno qurshaheena 6 -8 usbuuc ee aqoonta cilmunafsiiga. - waxbarasho iyo horumarin looga qeebgelaayo aqoonta cilmunafsiiga oo kooxeysan si furan khibradahana la isu dhaafsanaayo. Xiriiradu iyo wada hadalku waa qalab muhiimad weyn u ah daweynta. Bukaankeenu waxaa lagu macsuumey inuu nugu soo biiro wadashaqeyn kooxeysan oo khuseysa bukaanka, takhaatiir takhatiir cilminafsi ah iyo lataliya yaal/ xiriiriye yaal.

Daweynta dhan waxey ku dhisan tahay is caawi waa ku caawineynaa waa qodobka koowaad,

tartiib tartiib iyo tixgelinta xaaladda caafimaad ee shakhsi shakhsiga, waxaan siineynaa bukaanka fursad lagu dareensiiyo waxbarashda iyo tababarka jirdhiska. Habka loo faraayo qaadashada dawooyinka markuu gurigiisa joogo.

Waxaa ugu horeeya wada shaqeyn buuxda u dhaxeysa bukaanjiifk iyo Restart inta aan daweyntiisu bilaaban, hadey suuragal taha. Xiriika bukansocodka waa soconayaa ayadoo kan bukaanjiifka ah loo tixgelinaayo daweyntiisa ina baahidiisu tahay.

Qabatinka maandooriyaha waxuu wax yeleeyaa caafimaadkiisa iyo xiriirka bulshadiisa. waqtiga bukaanjiifka la daweynaayo, waxaan rabnaa in aan soo saaro awoodiisa qofahaaneed iyo waxyeelooyinka qofahaan heesta, inta raadinlahayn khaladaadka uu samenaayo. Anagu waxaan la shaqeynaa bukaanka si wanaagsan, qursho keligii loo dejiyeya lagu daweyn. Yoolka ama ujeedkeenu aan leenahay waa in aan bukaanka siino qorshe tafatiranuu qof qof kor loogu qaado noloshana ula qabsado.

Waxaan ka dhaadhicinaa in uu gaaro jawi sare oo siinaya nolol degen, isku kalsooni leh iyo asagoo maandooriyaha ka xorooba ama joojiya. - ayadoo lagu daweynaayo miliu therapeutic resposiblity.

Hadii daweyntaas mid kugu haboon noqoto, waxaan rajeyneynaa in aan kugu soo dhoweyno qeebteena adoo ka qeebgale firfircoon ah daweynteyntena.

Hadaad suaalo qabto ama ballan aad akhbaaro dheeraad ah nooga dooneysid, please naga soo wac telefoonkan: 77754640