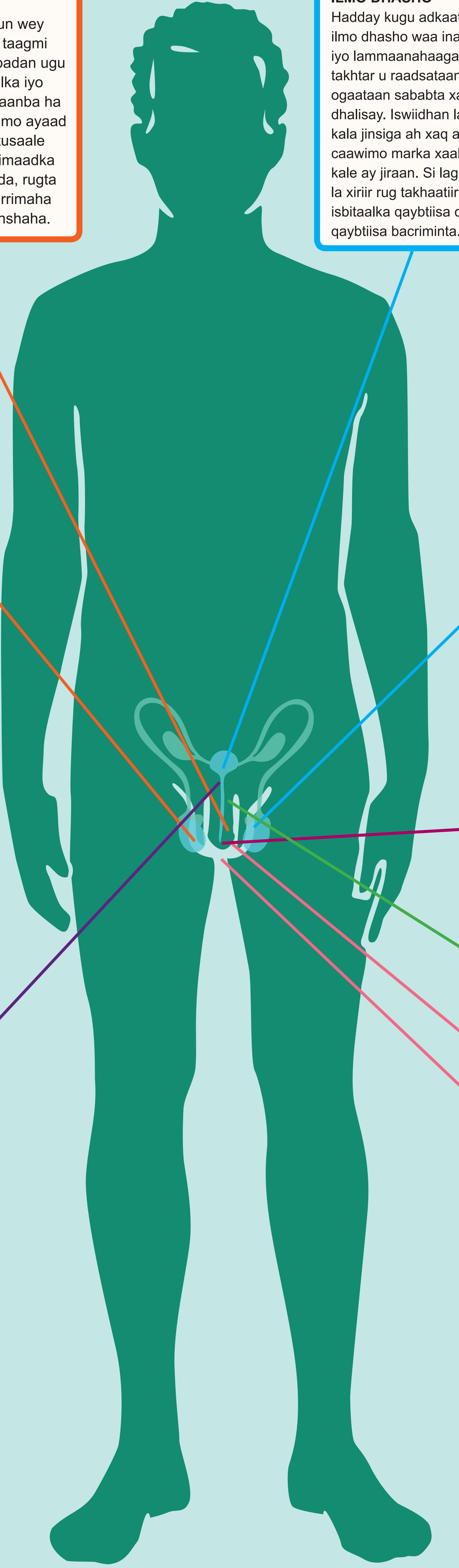
DARYEEL U RAADSO MEEL KUGU HABBOON



HADDII UU GUSKU KUU TAAGMI WAAYO
Ragga badankood mar uun wey ku dhacdaa inuu guska u taagmi waayo. Taas waxaa inta badan ugu wacan dareemada walwalka iyo cadaadiska. Waxey doonaanba ha ugu wacnaadeene, caawimo ayaad heli kartaa. Wixii talo iyo tusaale ah kala xiriir xarunta caafimaadka ardada, rugta dhallinyarada, rugta caafimaadka ama rugta arrimaha galmada iyo wadanoolaanshaha.

HADDAAD DOONEYSO INAAD ILMO DHASHO
Hadday kugu adkaato inaad ilmo dhasho waa inaad adiga iyo lammaanahaaga caawimaad takhtar u raadsataan si aad u ogaataan sababta xaaladahaas dhalisay. Iswiidhan lammanaha kala jinsiga ah xaq ayey u leeyihiin caawimo marka xaaladahaas oo kale ay jiraan. Si lagu caawiyo la xiriir rug takhaatiir dumar, isbitaalka qaybtiisa dumarka ama qaybtiisa bacriminta.

HADDAAD ISKA ILAALINESO UUREYSIGA
Si aad iskaaga u kala dooran karto inaad ilmo dooneyso iyo goorta aad dooneyso waxaad isticmaali kartaa waxyaalo uureysiga looga hortago. Waxaa jira habab kala duwan ee uureysiga looga hortago, xaq baadna u leedahay talobixin bilaash ah in arrintaas lagaa siiyo. Kondom waa habka keliya oo looga hortagi karo uur aan la dooneyn iyo cudurrada galmada lagu kala qaado intaba.

Kondom waxaa laga iibsan karaa farmashiyeyaalka, dukaamada raashinka, tabakaayooyinka, kaalimaha shidaalka iyo internetka. Waxaad iyana kondom bilaash ah ka heli kartaa rugta dhallinyarada ama rugta arrimaha galmada iyo wadanoolaanshaha.

HADDII AAD KU DHIBBAN TAHAY SHAHWADA OO SI DEGDEG AH KAAGA TIMAADA
Miyaad ka walwalsan tahay in shahwadaadu ay soo degdegto? Inaad qof xaaladdaas kala hadasho waxey keeni kartaa in dhibaatadaasu ay ku deyso ama aadan mar kale u arag inay dhibaato sidaas u weyn tahay. La xiriir xarunta caafimaadka ardada, rugta dhallinyarada ama rugta arrimaha galmada iyo wadanoolaanshaha, haddaad dooneyso in arrintaas lagaa caawiyo.

HADDII AY HOOSTU KU CUNCUNEYSO/XANFAFEYSO
Haddii ay hoostu ku cuncuneyso ama xanfafeyso waxaa wanaagsan in lagu baaro oo la ogaado waxa taas ugu wacan.

Caawimo waxaad u doonan kartaa xarunta caafimaadka ardada, rugta dhallinyarada, rugta caafimaadka, rugta ummulisooyinka, rugta arrimaha galmada iyo wadanoolaanshaha ama rugta takhaatiirta dumarka.

HADDAAD GALMADA KU XANUUNSANEYSO
Galmada ma aha in lagu xanuunsado, hase yeeshee dad badan ayaa xanuun dareema. Xanuunka waxaa keeni kara xaalado caafimaad iyo asbaabo kale intaba.

Daryeel u raadso oo la xiriir xarunta caafimaadka ardada, rugta dhallinyarada ama rugta caafimaadka. Waxaad iyana tagi kartaa rugta arrimaha galmada iyo wadanoolaanshaha, rugta ummulisooyinka ama rugta takhaatiirta dumarka.

BAARISTA QANJIRKA BOROSTEYD
Kansarka borosteydka waa nooc caadi ah oo kansarka ka mid ah, inuu qof ku dhacana khatarteeda way sii kordheysaa marka da'du ay sii korodhaba. Borosteydku wuxuu ku wareegsan yahay kaadimareenka, buraduna waxey dhalisaa inay bataan gooraha aad kaadido ama inuu burqadka kaadidaada daciifo. La xiriir rug caafimaad haddaad ka shakido inuu ku hayo kansarka borosteydka oo aad dooneyso in lagu baaro.

TIJAABO
Haddii aad dad kale u galmooto waxaa kugu dhici kara cudur galmada lagu kala qaado. Cudurro badan oo galmada lagu kala qaado lama dareemo, kamana muuqdaan jirka.

Si aad u ogaato inuu ku hayo cudur galmada lagu kala qaado waa inaad tijaabo iska qaaddo. Waxaad taas ka sameyn kartaa rugta dhallinyarada, rugta caafimaadka, rugta arrimaha galmada iyo wadanoolaanshaha, rugta ummulisooyinka ama rugta takhaatiirta dumarka. Haddii uu ku hayo cudur galmo lagu kala qaado waxaad heleysaa daawo iyo dabiib bilaash ah.

HADDAAD DOONEYSO INAAD ILMO DHASHO
Hadday kugu adkaato inaad uur qaaddo waxaad caawimo u raadsan kartaa xaruumaha caafimaadka si dhibaatooyinka loo baaro. Iswiidhan lammaanaha ah laba dumar, lammaanaha kala jinsiga ah, dadka keligood nool iyo dadka sharciyan baddelay jinsigooda waxay xaq u leeyihiin dabiib.

Si aad u heshid baaritaan ama dabiib, la xiriir rugta takhaatiirta dumarka, isbitaalka qaybtiisa daryeelka dumarka ama waxdiisa bacriminta.

HADDAAD ISKA ILAALINEYSO UUREYSIGA
Si aad iskaaga u kala dooran karto inaad ilmo dooneyso iyo goorta aad dooneyso waxaad isticmaali karta waxyaalo uureysiga looga hortago.

Waxaad xaq u leedahay talobixin ku saabsan ka hortagga uureysiga oo bilaash ah. Waxaa taas laga heli karaa rugta dhallinyarada, rugta arrimaha galmada iyo wadanoolaanshaha, rugta ummulisooyinka ama rugta takhaatiirta dumarka.

KONTOROOLKA NAASAHA
Kansarka naasaha waa nooca Iswiidhan ugu caadisan, sidaas darteed ayaa dhammaan dumarka da'doodu ay u dhexeyso 40-74 jir loogu yeeraa kontoroollo joogto ah si naasaha looga baaro oo wakhti hore cudurka loo ogaado. Baaritaanka, oo loo yaqaan mammografi, waa bilaash, waxaana lagu maraa rug caafimaad ama rug mammografi.

HADDAAD UUR LEEDAHAY
Haddaad uur yeelatay oo aad dooneyso inaad ilmaha dhasho waa inaad la xiriirtaa rugta ummulisooyinka oo aad ka heleyso saamiqaadis iyo koontoroollo joogto ah, iyadoo taas lagu ilaalinayo caafimaadka hooyada iyo uurjiifka. Waxaa iyana jira muxaadarooyin waalidka loodu talogalay ee aad tagi karto si aad foosha ugu diyaargarowdo.

MARKAY FOOL KU SOO HEYSO
Caalaamadaha caadiga ah ee foosha waa xanuun soo noqnoqda ama xabka uurka ku jiray oo soo daata. Marka la gaaro xilliga foosha waa inaad wacdaa isbitaalka qaybtiisa ummulinta. Shaqaalaha ayaa kuu sheegaya xilliga ay tahay inaad halkaas tagto.

HADDII FOOSHA KA DIB AY DHIBAATO KU QABSATO
Haddii foosha ka dib ay dhibaato ku qabsato, xagga jirka ama xagga qalbiga, waa muhiim inaad daryeel raadsato. La xiriir rugta ummulisooyinka ama rugta arrimaha galmada iyo wadanoolaanshaha.

HADDAADAN DOONEYNIN JIRITAANKA UURKAAGA
Haddaad uur leedahay, laakiin aadan dooneynin inaad ilmaha dhasho xaq baad u leedahay inaad ilmaha soo riddid. Adigaaga ku fakeraya ilmo-ridka waxaa lagugu talinayaa inaad sida ugu dhaqsada badan la xiriirto rugta dhallinyarada, rugta ummulisooyinka, isbitaalka qaybtiisa daryeelka dumarka ama qaybtiisa ilmo-ridka. Iswiidhan dumarka dhammaantood waxay xaq u leeyihiin ilmo-rid bilaash ah ilaa toddobaadka 18aad, taas ka dib waa inay jiraan asbaabo gaar ah. Qofka uurka leh ayaa had iyo jeer leh go'aanka ilmo-ridka.

HADDAAD GUDAN TAHAY
Miyaa xubintaada taran wax laga jaray ama gooyey? Iyadoo ay hadba ku xiran tahay sida laguu guday ayaa dhibaatooyinka gudniinkuna u kala duwanaan karaan.

Adeegga caafimaadka waxaad ka heli kareysaa caawimo xagga dhibaatiiyinka jirka iyo kuwa qalbiga intaba. Waxaad caawimaad u raadsan kartaa xarunta caafimaadka ardada, rugta dhallinyarada, rugta arrimaha galmada iyo wadanoolaanshaha ama rugta takhaatiirta dumarka. Isbitaalka Södersjukhuset ee ku yaal magaalada Stockholm wuxuu leeyahay rug la yiraahdo AMEL oo ku takhasustay caawimaadda hablaha iyo dumarka gudan. Halkaasi dadka oo dhan ayaa lagu soo dhaweeyaa, iyadoon ku xirnayn halka dalka laga deggan yahay.

SAAMI-QAADKA UNUGYADA
Iswiidhan si goor hore looga warhelo kansarka luqunta ilmagaleenka waxaa dhammaan dumarka da'doodu ay u dhexeyso 23 iyo 64 jir si joogto ah loogu yeeraa saami-qaad.

Saamiga waxaa inta badan lagu qaadaa rug ummulisooyin, waana bilaash.

HADDAAD CAADADA KU DHIBBAN TAHAY
Haddaad markay caadadu ku heyso aad saa'id u xanuunsaneyso, dhiiggaagu aad u badan yahay ama aad murugo dheeraad ah dareemeyso waxaad tagi kartaa xarunta caafimaadka ardada ama rugta dhallinyarada.

Waxaad xitaa caawimo ka heli kareysaa rugta caafimaadka, rugta arrimaha galmada iyo wadanoolaanshaha, rugta ummulisooyinka ama rugta takhaatiirta dumarka.

DARYEEL U RAADSO MEEL KUGU HABBOON

rfsu

DARYEEL U RAADSO MEEL KUGU HABBOON

HADDAAD KA FIKIREYSO JINSI/ AQOONSI JINSI
Ma ka fikirtaa inaad nin ama naag ama wax kale tahay?
Iswiidhan waxaad dabiib iyo caawimo ka heli kartaa adeegga caafimaadka si ay isku waafaqaan jirkaaga iyo jinsiga aad dareemeyso inaad tahay.

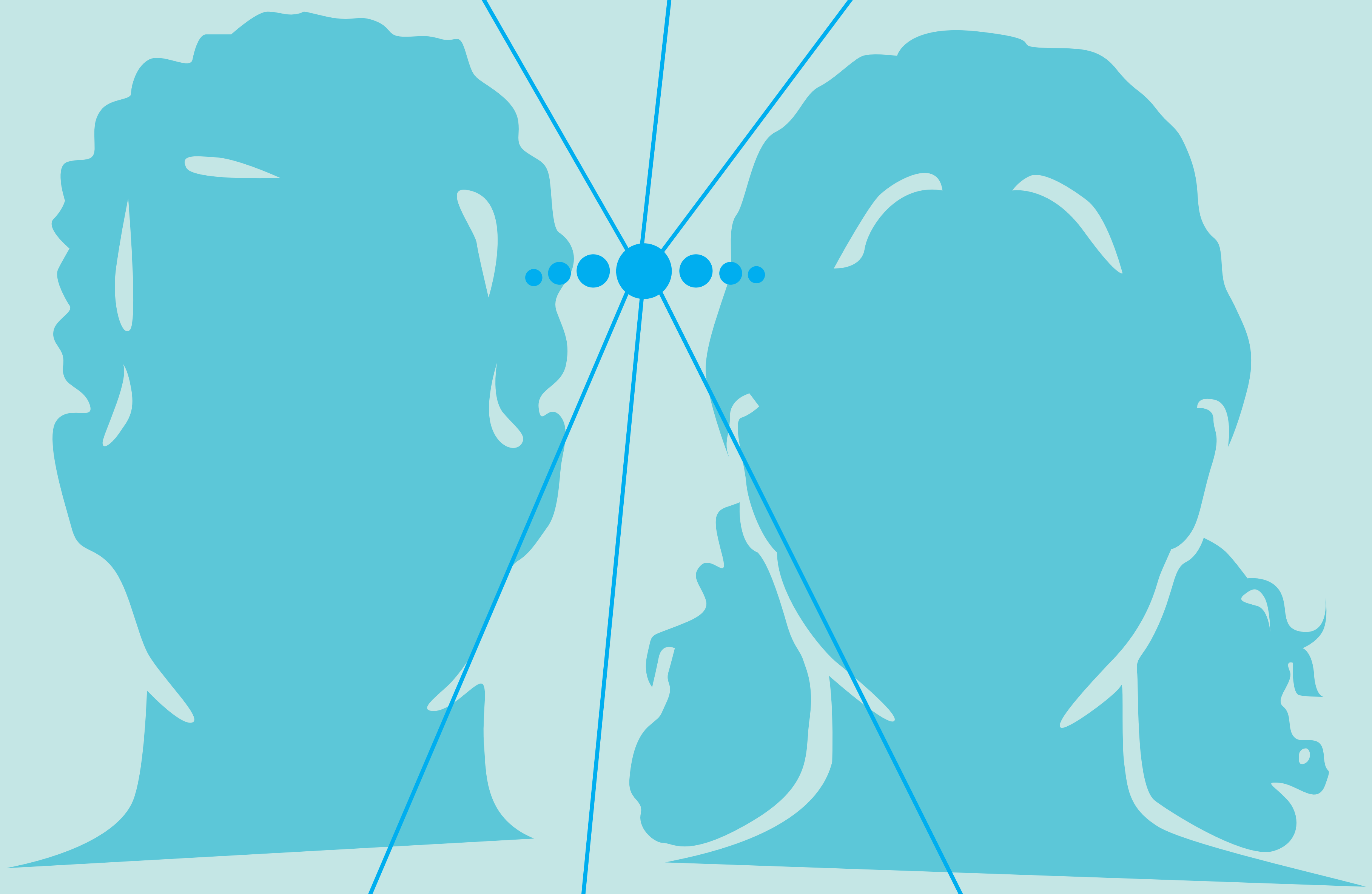
La xiriir xarunta caafimaadka ardada, rugta dhallinyarada ama rugta arrimaha galmada iyo wadanoolaanshaha haddaad dooneyso inaad qof kala hadasho aqoonsigaaga jinsi.

HADDAAD KA FIKIREYSO HANNAANKAAGA GALMO
Miyaad caashaqdaa oo xiiseysaa dad kugu jinsi ah ama rag iyo dumar labadaba?

Haddaad dooneyso inaad qof xaaladdas kala hadasho waxaad la xiriiri kartaa xarunta caafimaadka ardada ama rugta dhallinyarada. Waxaad xitaa wax u raadsan kartaa rugta arrimaha galmada iyo wadanoolaanshaha.

HADDAAD WAAYOARAGNIMO U LEEDAHAY GALMO AADAN RAALLI KA AHAYN AMA XOOGSHEEGAD GALMO KU XIRIIRA
In qof lagu khasbo fal galmo ku xiriira oo uusan raalli ka ahayn sharcidarro ayey Iswiidhan ka tahay.

Haddii arrintaas oo kale ay kugu dhacday waxaad la xiriiri kartaa waaxda gargaarka dadka la kufsaday, rugta dhallinyarada ama rugta arrimaha galmada iyo wadanoolaanshaha, halkaasoo aad ka heli kareyso baaritaan iyo taageero labadaba.



HADDAAD WAAYOARAGNIMO U LEEDAHAY XIRIIRRO AADAN RAALLI KA AHAYN
Ma ka cabsi qabtaa guur khasab ah ama xiriir aadan raalli ka ahayn? Waxaa jira hay'ado si gaar ah uga shaqeeya caawimaadda dadka xaaladahaas oo kale la soo gudboonaaday. Kuwaas ayaad ka heli kartaa talo iyo tusaale, sida GAPF, TRIS ama VHEK.

Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa xarunta caafimaadka ardada ama rugta dhallinyarada.

HADDII KACSIGAAGU UU YARAADAY
Dadku waa ay ku kala duwan yihiin kacsiga. Haddaad ka walwalsan tahay kacsigaaga waxaad heli kartaa taageero iyo inaad qof uun xaladdaas kala hadasho xarunta caafimaadka ardada, rugta dhallinyarada, rugta arrimaha galmada iyo wadanoolaanshaha ama rugta caafimaadka. Raggu waxay xitaa caawimo ka heli karaan rugo ragga u gaar ah.

HADDII UU KU HAYO KACSI AADAN DOONEYN
Miyaad ka walwalsan tahay fikradahaaga galmo – tusaale ahaan haddaad ilmo u kacsato ama aad qof jinsiyan u dhaawacdo ama aad ka cabsi qabto inay taasu dhacdo?

La xiriir Preventell.se, qadka gargaarka qarameed oo aad kala hadli karto shaqaale daryeel caafimaad si aad u hesho caawimo iyo taageero.

Daryeelka aasaasiga waa meesha aad ugu horeyn la xiriireyso haddaad xanuunsato. Daryeelka aasaasiga wuxuu ka kooban yahay rugo caafimaad oo aay joogaan shaqaale daryeela dhibaatooyin caafimaad aan ahayn kuwo degdeg ah. Haddii aad degdeg u xanuunsato waa inaad tagtaa qaybta gargaarka degdegga ee isbitaalka.

Rug caafimaad waa xarun aad kala xiriireyso wax walba oo ku saabsan caafimaad iyo cudurro. Rugta caafimaadka waxaad ka heli kareysaa baaritaan iyo dabiib. Haddaad daryeel kale u baahan tahay takhtarka halkaas jooga ayaa ku sii gudbinaya.
Rugta caafimaadka waa meel dadka oo dhan u furan iyadoon ku xirnayn da', adiga ayaana dooranaya midda aad tageyso.

Rugta dhallinyarada waa xaruun loogu talagalay dhallinyarada, waxaad halkaas tagi kartaa laga billaabo 12 ama 13 jir ilaa aad ka gaareyso da'da u dhexeysa 20 iyo 25 jir. Halkaas waxaad tagi kartaa haddaad tusaale ahaan qabto su'aalo ku saabsan jirka ama aad dooneyso inaad cudurrada galmada iska baarto.

Xarunta caafimaadka ardada. Laga billaabo xilliga aad iskuul bilowdo ilaa aad ka dhameyneyso dugsiga sare, waxaad tagi kartaa xarunta caafimaadka ardada. Xarumaha waxay inta badan ku yaaliin iskuulaadka dhexdooda. Halkaas waxaad ka heli kartaa caawimo kala duwan, sida inaad kala hadli karto wax ku dhibaya iyo inaad ka hesho suufka caadada.

Rugta arrimaha galmada iyo wadanoolaanshaha (SESAM) waxay u furan tahay dhammaan dadka qaba su'aalo ku saabsan galmada iyo caafimaadka.
Rugta waxaa laga helaa talo iyo wacyigelin, baaritaanno, tijaabo waxyaalaha looga hortago uureysiga iyo in la iska baaro cudurrada galmada. 1177.se ka raadi rugta kuugu dhow.

Waajibka sir-xajinta. Dhammaan dadka ka hawlgala goobaha caafimaadka waxaa saaran waajib sir-xajin. Taas micneheedu wuxuu yahay inaysan cidna kala hadli karin inaad rugta joogtay iyo waxa aad halkaas ka qabaneysay ama aad ka sheegtay.

Turjubaan. Haddaadan af-Iswiidhishka ku hadlin waxaad xaq u leedahay turjubaan si aad u fahamto warbixinta aad ka heleyso takhtarka ama shaqaalaha kale ee caafimaadka. Sheeg inaad u baahan tahay turjubaan luuqadeed marka aad ballanta dhiganeyso. Turjubaanka waxaa saaran waajib sir-xajin.

1177 Vårdguiden (Hage daryeel) waxaa loogu talogalay adigaaga doonaya in talo lagaa siiyo daryeel iyo caafimaad. Haddaadan hubin goorta iyo meesha aad daryeelka u raadsaneyso waxaad waci kartaa telefoon-lambarka 1177. Kalkaaliso caafimaad ayaa halkaas kaa caawimeysa oo su'aalahaaga kaaga jawaabeysa.
Waxaad xitaa gali kartaa bogga internet ee 1177.se. Waxaad halkaas ka heli kartaa faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan cudurrada iyo waxa aad iskaaga u qabsan karto.

rfsu.se waa bogg internet oo aad ka heli karto macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan galmada, xiriirka, xuquuqda iyo caafimaadka. Bogga waxaa iska leh Ururka Guud ee Wacyigelinta Arrimaha Galmada, RFSU, oo ah hay'ad ku takhasustay wacyigelinta iyo siyaasadda ku saabsan arrimaha galmada.

Sidee lagu ogaan karaa meesha aad dhibaatadaada ula tagi karto?
Adeegso sawirrada si dadka hoos ku magacaaban aad ugu hagto goobaha caafimaad ee iyaga ku habboon!

- Mariya aad bey ugu dhibtootaa caadadeeda.
  Waxaa qabta xanuun ba'an iyo daal. Xaggee bay Mariya caawimo u raadasan kartaa?
- Waayadaan dambe waxaa Khaliil markuu galmoonayo ku adkaatay inuu guska u taagmo. Xaaladdaani waa mid uu dhibsanayo, hase yeeshee ma uu garanayo wuxuu sameeyo. Muxuu Khaliil samayn karaa?
- Samira waa 23 jir, waxey warqad ka heshay rug caafimaad oo ugu yeereysa wax la yiraahdo "saami-qaadka unugyada".
  Ma ay garaneyso waxaasu waxa ay yihiin, oo waxay isku heysaa inay tagto ballantaas iyo inay iska dhaafto. Waa maxay ujeeddada ballanta Samira loogu yeeray?
- Martin wuxuu galmo la sameeyey qof cusub. Ma aysan isticmaalin kondom. Maxay tahay inuu Martin hadda sameeyo?
- Jamie waxaa madaxiisa ka guuxaya fikrado badan oo ku saabsan aqoonsiga jinsigiisa – nin ama naag toona iskuma aqoonsana, laakiin ma uu garanayo cidda uu arrintaan kala hadlo. Xaggee buu Jamie tagi karaa?
- Sucaado marar badan ayey hoosta ka xanuunsataa ka dib markii carruurnimadeedii halkaas laga tolay. Waxay dooneysaa inuu xanuunku daayo iyo inay caawimo u hesho siday ugu raaxeysan lahayd seegada iyo galmada. Xaggee bay caawimo u raadsan kartaa?
- Yuusuf iyo xaaskiisu waxey aad u doonayaan ilmo inay dhalaan. Muddo dheer ayey isku dayayeen, laakiin ilmo waa iska waayeen.
  Maxay Yuusuf iyo xaaskiisu xaaladdaasi ka qaban karaan?

rfsu

DARYEEL U RAADSO MEEL KUGU HABBOON